GOURMET / EL AROMA DE CASA:
LAS RECETAS DE MAMA - COMIDAS TRADICIONALES DEL CINCO DE MAYO

DESTINOS / CONTINUAMOS EL VIAJE POR POLONIA Y SU IDENTIDAD- PARTE V

FASHION / EL ORGULLO LATINO DEL DISEÑADOR MEXICANO RICARDO SECO

Revista FEM International

MAYO 2026 | EDICION # 171 | ESTADOS UNIDOS

Revista
FEM International

AHORA MAS CERCA QUE NUNCA

WhatsApp Business

GUARDE NUESTRO NUMERO

+1 551 254 8201

Somos parte de la comunidad Latina en el estado de New Jersey y aspiramos a seguir creciendo nuestra presencia aún más. Si desea dar a conocer su emprendimiento o tiene preguntas, simplemente contáctenos vía WhatsApp. Llegar a audiencias globales nunca ha sido más fácil que ahora.

SUSCRIBANSE GRATIS AQUI

http://bit.ly/revistafemwhatsapp

MAYO 2026
ESTADOS UNIDOS | EDICION 171

contents

08 ¿Qué se celebra el Cinco de Mayo en México?

12 Editorial

14 **SALUD:** Si no limpias bien tu botella reutilizable puedes tener problemas gastrointestinales

GOURMET

18 **ARTICULO:** Comidas tradicionales del Cinco de Mayo

20 **ARTICULO:** El aroma de casa: Las recetas de mamá

21 **Alfajores de Maicena**
Receta de D' Nonna Silvia Dulces

SPOTLIGHT

26 **VIDA Y BIENESTAR**
Mamá la persona que más me lastimó

28 **INMIGRACION**
Hechos de la semana en inmigración en manos de la Corte Suprema: El futuro del TPS, DHS reabre sin fondos para ICE y OBP

32 **JUVENTUD CONSCIENTE**
Aprendamos de la Madre naturaleza

34 **DEJANDO HUELLAS**
Encuentro inesperado

36 **RADIO ONLINE**
Lo mejor del mes de Marzo 2026 en Luna 9 Radio Digital

38 **PORTADA**
Portada especial: Día de las Madres FEM International

SECCION ESPECIAL ADVERTISING

60 **GUIA COMERCIAL** Lista de patrocinadores

12 **PROFESIONALES RECOMENDADOS** Los más destacados quienes impactan nuestra comunidad

CONDICIONES

©FEM International Magazine ® (***Fe y Esperanza Magazine LLC***) is a Registered Trademark. The products and services promoted in this magazine are responsibility of their owners. The articles written for this magazine are responsibility of their writers. Graphic designs and or ads created for advertising purposes are intellectual property of Fe y Esperanza Magazine LLC. Each ad is personalized for our sponsors.

MAYO 2026
ESTADOS UNIDOS | EDICION 171

contents

FEATURES

46
DESTINOS
Polonia y su identidad—Parte V

50
ECONOMIA CON PROPOSITO
Economía del cuidado: Lo que Vale y no se paga

61
ENTRETENIMIENTO

62
FASHION
El orgullo Latino del diseñador Mexicano Ricardo Seco Desembarca en la 080 de Barcelona

LUNA 9
RADIO DIGITAL
La nueva generación de la radio online

CONECTATE DESDE NEW JERSEY A LA

RADIO DIGITAL

ESCUCHANOS EN VIVO

GET IT ON Google Play
Download on the App Store
YouTube ZENO myTuner

1 201 305 0841
+1 551 327 2498

https://bit.ly/luna9radiodigital

Revista FEM International

PUBLISHER | EDITOR IN CHIEF
Francisco H. Isla:.

PRODUCCION
VICE-PRESIDENTE
María Isla

CEO
María Luisa Alcalá

COLUMNISTAS
INTERNACIONAL
Dr. Antero Flores Aráoz
Columnista Honorario desde Lima—Perú

GOURMET
Silvia Alicia Noceda Rodríguez
CEO D'Nonna Silvia Dulces, Lima—Perú

DEJANDO HUELLAS
Teodoro Alfredo Sosa Rodríguez
Artista plástico

INMIGRACION
Maribel Hastings
Asesora Ejecutiva de America's Voice

VIDA Y BIENESTAR
María Luisa Alcalá González
Terapeuta Sistémica, Tanatóloga y escritora mexicana.

DESTINOS
Irene Abecia
Guía de turismo desde España

CULTURAL
Isabel María Valencia
Presidenta del Colectivo Malagueño de Escritores

ESPIRITUAL
Karla Reyes Cantú
Mensajera y Consejera Angelical, creadora de "Bálsamo Para El Alma"

JUVENTUD CONSCIENTE
Jesús María Ludi
Embajador Para La Paz y escritor argentino

ECONOMIA CON PROPOSITO
Graciela Velasco Aguirre
Contadora pública, escritora, podcaster y Co-Host de Semillas de Abundancia

https://archive.org/details/@fem_international_tv

CONOCE NUESTRA EDICION ANTERIOR

CONTACTO Y VENTAS MEXICO
feyesperanzamag@gmail.com
WhatsApp +15512548201

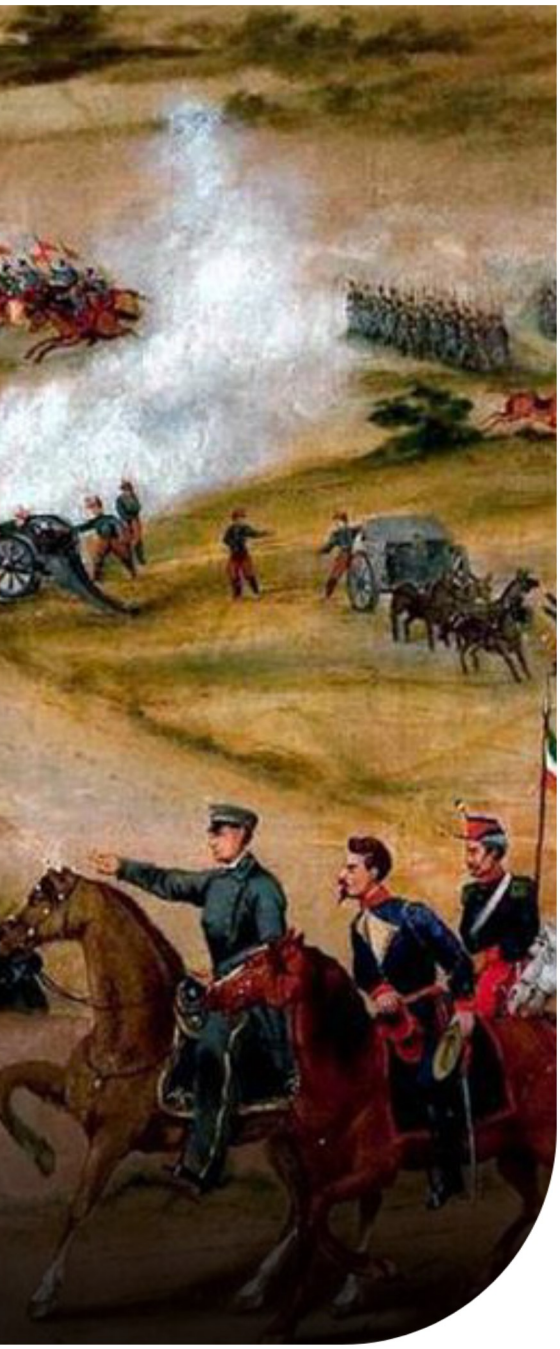
CONTACTO Y VENTAS USA
Teléfono: (201) 351-3907
WhatsApp +15512548201

¿QUE SECELEBRA EL CINCO DE MAYO EN MEXICO?

El 5 de mayo se conmemora el acontecimiento militar más importante de nuestro país, la Batalla de Puebla. Durante esta ejemplar batalla, el general Ignacio Zaragoza y sus tropas lograron detener en la ciudad de Puebla al ejército francés, dirigido por Charles Ferdinand Latrille, considerado como uno de los ejércitos más poderosos del mundo en aquella época.

La Batalla de Puebla inició el 5 de mayo de 1862 a las 9 a.m. El ejército francés concentró su esfuerzo en el Fuerte de Guadalupe y a pesar de que contaba con armamento mucho más sofisticado, el ejército mexicano fue capaz de detener el ataque. Posteriormente, el ejército francés atacó el Fuerte de Guadalupe en dos ocasiones más, pero los soldados mexicanos lograron repeler los ataques, lo que obligo a los franceses a retirarse.

La Batalla de Puebla se libró con un desastroso saldo final para el bando francés, que acabó con 476 muertos y 345 heridos, mientras que el ejército mexicano solo tuvo 83 bajas, 131 heridos y 21 desaparecidos.



Cabe resaltar que la batalla se ganó gracias a la participación de las comunidades indígenas de la región.

Hoy en día, el 5 de mayo es recordado como un símbolo de la defensa de la soberanía e independencia de nuestro país, pues el ejército mexicano evitó la invasión de uno de los ejércitos más poderosos del mundo a territorio nacional.

Según información publicada por el Archivo General de la Nación, esta fue la primera vez que "Francia, con el ejército más poderoso del mundo en ese momento, fue vencida después de casi medio siglo de victorias. Los mexicanos se apuntaron la primera gran victoria de su historia y los soldados franceses se llevaron una desagradable sorpresa al ser vencidos por un improvisado general y por una tropa formada por campesinos y humildes ciudadanos, quienes obtuvieron los laureles de la gloria".

El Presidente Benito Juárez estableció el 5 de mayo como un día de celebración nacional y posteriormente fue una fecha que se celebró con gran entusiasmo durante el Porfiriato.

Por si fuera poco, la conmemoración del Cinco de Mayo es una de las fechas más importantes y emblemáticas en Estados Unidos, ya que esta heroica victoria retrasó el apoyo de las tropas francesas a la Confederación en la Guerra Civil estadounidense, dándole más de un año al Presidente Abraham Lincoln para ganar la Batalla de Gettysburg, considerado el punto de inflexión en esa guerra.

De ahí que la Batalla de Puebla simbolice el vínculo intrínseco que existe entre el pasado, presente y futuro de la historia y sociedad de México y Estados Unidos.

PROFESIONALES RECOMENDADOS

COMPROMISO, CALIDAD Y CONFIANZA

EN UN SOLO LUGAR

Encontrar a la persona indicada para un trabajo no siempre es fácil. A veces nos topamos con opciones que prometen mucho, pero no cumplen, y eso genera desconfianza. En FEM International creemos que la confianza se construye a través de la responsabilidad, la seriedad y, sobre todo, la calidad humana de quienes ofrecen sus servicios.

Por eso nace Profesionales Recomendados: un espacio pensado para acercarte a especialistas que no solo cuentan con experiencia y trayectoria, sino que también entienden lo importante que es brindar un trato cercano, transparente y comprometido. Aquí encontrarás a personas que trabajan con pasión, que cumplen lo que prometen y que buscan aportar soluciones reales a tus necesidades.

Porque cuando eliges bien, no solo resuelves un problema: también ganas tranquilidad.

PROFESIONALES

Ingrid Echeverria
Attorney at Law
424-57th Street
West New York, NJ 07093
(201) 295-8999

María Luisa Alcalá González
Terapeuta sistémica, Tanatóloga
Monterrey, Nuevo León, México y Estados Unidos
WhatsApp:
+523141098502

PediaCrece
Dra. Paulina Tejera Baños
Colonia Roma Sur
Delegación Cuahtémoc
CDMX—México
Tel: +52532130392

Diverse Solutions
Mr. John Kutaich
Consultor de seguros médicos, casa y negocio.
3904 Bergenline Avenue
Union City, NJ 07087

3916 Bergenline Avenue
Union City, NJ 07087

5918 Bergenline Avenue
West New York, NJ 07093

Xpertax Corp
Mr. Jorge Arana Jr.
Especialista en impuestos personales y de negocios
910-80th Street
North Bergen, NJ 07047
(201) 869-1804

[editorial]

“Madre: el nombre que sostiene todo”

Hay palabras que parecen simples… hasta que uno intenta definirlas.

Madre es una de ellas.

Mayo nos invita a mirarla de frente, sin adornos innecesarios. No desde la perfección, sino desde la verdad. Porque ser madre no es un ideal inalcanzable: es un ejercicio diario de equilibrio, de decisiones silenciosas, de amor que muchas veces no se ve, pero sostiene todo.

En esta edición 171 quisimos alejarnos de la imagen idealizada y acercarnos a lo esencial. Por eso, nuestra portada reúne a seis mujeres que forman parte de esta casa: María Isla, María Luisa Alcalá, Graciela Velasco Aguirre, Irene Abecia, Silvia Alicia Noceda y Karla Reyes Cantú. Seis historias distintas, seis maneras de habitar la maternidad. En sus palabras hay biografía, pero también hay pausa, hay renuncia, hay carácter… y sobre todo, hay verdad.

Porque la maternidad también lidera. Administra. Proyecta. Sostiene.

Desde la moda, celebramos la identidad con la fuerza creativa de Ricardo Seco, un diseñador que ha sabido llevar el orgullo latino a escenarios globales sin perder raíz. Una mirada que dialoga con esta edición: autenticidad por encima de todo.

En Economía con Propósito ponemos sobre la mesa una conversación necesaria: el valor de lo que no se paga. La economía del cuidado sigue siendo uno de los pilares invisibles sobre los que se construyen familias y sociedades enteras. Nombrarlo también es reconocerlo.

Y en nuestras páginas de bienestar, incluso en los detalles más cotidianos —como algo tan simple como el uso de una botella reutilizable— encontramos un recordatorio: cuidar también es cuidarse.

Esta edición es para quienes maternan, en todas sus formas. Para quienes lo han hecho, para quienes lo están descubriendo, y también para quienes, desde otros lugares, comprenden el peso y la belleza de ese rol.

Desde FEM International queremos invitarte a seguir siendo parte de esta conversación. A leernos, a compartirnos, a acompañarnos en cada uno de nuestros espacios. Porque una comunidad se construye así: con presencia, con intención, con voz.

Mayo no es solo una celebración. Es un reconocimiento.

Y quizá, también, una oportunidad para decir —sin prisa, pero sin omisiones— gracias.

Fe Francisco Isla

A PURR-FECT SPOT

PARA SU EMPRESA

201-351-3907

feyesperanzamag@gmail.com

fem
FEM INTERNATIONAL GROUP

Revista
FEM International

Informes y Ventas de Publicidad:
feyesperanzamag@gmail.com | (201) 351-3907

"Donde no hay justicia es peligroso tener razón."
— Francisco de Quevedo

SI NO LIMPIAS BIEN TU BOTELLA REUTILIZABLE **PUEDES TENER PROBLEMAS GASTROINTENTINALES**

Fuente: ***Berta Pinillos—Agencia EFE SALUD***

Si una botella reutilizable no se limpia bien «puede convertirse en un pequeño ecosistema» que es mejor que no nos llevemos a la boca. Sobre todo hay que extremar la higiene con las tapas de estos objetos y las pajitas que tienen incorporadas para evitar problemas gastrointestinales.

Componentes de la botella reutilizable como las juntas de goma, la boquilla retráctil o la pajita interna pueden acumular moho y bacterias, según advierten desde la Universidad Europea.

La tapa, el foco

La parte más crítica, explica el profesor del máster de sostenibilidad y gestión ESG de este centro universitario, Migue Aguado, no es el cuerpo de la botella reutilizable sino la tapa y sus mecanismos.

Los recovecos de las tapas, que están diseñados para garantizar que no se salga el agua y para facilitar el consumo, favorecen un entorno «ideal para la proliferación de microorganismos.

«Cuando hay humedad y materia orgánica, los microorganismos encuentran un lugar cómodo para asentarse», explica Aguado.

De hecho, estas partes pueden retener agua y restos de saliva, lo que genera biopelículas, es decir, una capa resbaladiza de bacterias que no siempre es visible.

El riesgo de consumir agua en una botella reutilizable con estas biopelículas puede ser bajo para una persona sana, pero existe.

En concreto, el moho y las bacterias pueden provocar molestias gastrointestinales leves, irritaciones o infecciones importunistas.

«El riesgo puede ser mayor en niños pequeños, personas mayores o personas con el sistema inmunitario debilitado, que son más sensibles a la exposición microbiana», detalla el experto.

"Cuando hay humedad y materia orgánica, los microorganismos encuentran un lugar cómodo para asentarse", explica Aguado.

Y advierte de que un olor persistente, incluso después de lavar la botella, «es una señal de alerta clara».

«Una botella que no se limpia bien puede convertirse en un pequeño ecosistema que preferiríamos no llevarnos a la boca», sostiene Aguado.

Agua caliente y jabón

Para que la botella reutilizable esté bien limpia, no basta con enjuagarla, sino que para empezar hay que lavarla todos los días con agua caliente y jabón. Y hay que desmontar, siempre que sea posible, todas las piezas de la tapa.

Para acceder a los mecanismos internos hay que usar un cepillo pequeño.

El secado también fundamental: los componentes deben secarse, por separado, completamente antes de volver a montarla.

Así las cosas, el experto indica que los diseños de botellas más sencillos son también los más seguros.

Sin embargo, aquellos que incorporan tapones deportivos, pajitas internas y boquillas retráctiles, que son muy habituales en botellas infantiles, son más complejos de lavar.

Chequeo periódico

Para prevenir posibles problemas gastrointestinales, además de una buena higiene, es importante revisar de forma periódica la tapa y sustituirla si esté deteriorada, presenta manchas de moho persistentes, deformaciones en las juntas o mal funcionamiento del mecanismo.

"Reconocer cuándo toca cambiar una pieza es parte de un uso responsable y saludable", afirma el experto de la Universidad Europea.

Trabajamos para que encuentres tu ejemplar de FEM International Magazine más fácilmente: en tu bandeja de entrada de correo electrónico. Queremos que llegue a tus manos sin esfuerzo como parte natural de tu día.

Empieza con tu café

Un café en calma marca la diferencia. El aroma, el calor y el momento presente se convierten en un ritual que te recuerda que sobreviviste la semana y que ahora viene el descanso

CIERRA CON INSPIRACION

Escucha nuestro programa en vivo o en diferido y descubre una película, libro, podcast, cápsula, documental o biografía que aporten tomas de consciencia sobre el crecimiento, la vida y cómo vivirla; esto puede convertirse en una chispa que te despida de la semana con esperanza y motivación. Cada Viernes, de 10am a 12pm tiempo de Nueva York, en Creciendo Juntos nos sumergimos en conversaciones enriquecedoras, herramientas prácticas y reflexiones profundas para cultivar una vida más plena y feliz.

SALUD, BIENESTAR Y CONCIENCIA

Publicamos contenidos enfocados en cuidar el cuerpo, mente y emociones. Cada nota fue pensada para acompañarte con información

GRACIAS POR SEGUIR AQUI

Nada de esto tendría sentido sin ti. Este 2026 seguimos contigo informándote, acompañándote y creciendo juntos. FEM International Magazine es tuyo y cada página está pensada en que te sientas parte de algo que continúa creciendo.

¿Eres profesional en temas de creciminento personal, salud integral, espiritualidad, educación, psicología o desarrollo humano?

Te invitamos a ser panelista en Creciendo Juntos de Luna 9 Radio Digital. Abrimos un espacio para todos aquellos profesionales que deseen compartir sus conocimientos.

MAS ENTREVISTAS EXCLUSIVAS

Seguiremos apostando por entrevistas quienes comprartirán sus historias sin filtros. No solo lo que hacen, sino quiénes son, cómo piensan y qué sienten.
Relatos De Vida brinda conversaciones que conecten con ustedes querida familia de Luna 9 Radio Digital, no titulares vacíos.
Los esperamos los Sábados desde las 10 am (Hora de México) y transmitido en simultáeo para nuestra radio online y desde nuestro canal oficial de YouTube. Sean parte de cada programa con sus saludos, preguntas y/o comentarios en tiempo real.

PARA CONVERTIRTE EN SPONSOR DEL PROGRAMA

Simplemente contactarse con nosotros y trabajaremos juntos en estrategias de marketing para su marca, emprendimiento o negocio

WhatsApp (MX) +52 314 109 8502 | Whatsap (US) +1 551 254 8201

CRECIENDO JUNTOS
Viernes 10:00 am - 12:00 pm (Hora de NY)

gourmet

<< REGRESO A CONTENIDO

18 Comidas tradicionales del Cinco de Mayo
20 El aroma de casa: Las recetas de mamá
21 Receta: Alfajores de maicena

fem
FEM
INTERNATIONAL
GROUP

COMIDAS TRADICIONALES DEL CINCO DE MAYO

Fuente: **NETCOST MARKET**

¿Cuál es tu menú tradicional del Cinco de Mayo? Si los tacos y las margaritas son lo tuyo, está bien, pero no es muy auténtico. ¿Cuánto sabes realmente sobre estas vacaciones? La mayor parte de lo que se considera tradicional no es muy fiel al patrimonio cultural de la época.

Entonces, ¿Qué es el Cinco de Mayo? Esto es lo que no es: el Día de la Independencia de México. De hecho, celebra la victoria de los mexicanos en la Batalla de Puebla, durante la guerra franco-mexicana. ¿No estás familiarizado con ese? Llegó después de la independencia de México de España, la Guerra México-Estadounidense y la Guerra Civil Mexicana. En México, se celebra principalmente en la región de Puebla.

Lo que hemos perdido en la celebración del Cinco de Mayo en EE.UU. es la cocina asociada a Puebla. Conocida como una capital culinaria incluso antes de que llegaran los exploradores españoles, la comida de Puebla incluye platos como barbacoa de cordero ahumada bajo tierra en hojas de plátano y carnitas con queso fresco, cebollas encurtidas y salsa verde, envueltas en una tortilla de maíz caliente. Si quieres un Cinco de Mayo más auténtico, prueba estos tres platillos clásicos de Puebla.

Mole Poblano: La combinación definitiva de prácticas e ingredientes culinarios del viejo y el nuevo mundo, se rumorea que este platillo fue creado en el convento de Santa Rosa en Puebla a fines del siglo XVII. Las recetas son complejas, pero una vez que pruebes esta salsa espesa y oscura, todo valdrá la pena. Para otra versión, prueba este Pollo en Mole, Estilo Puebla.

Chalupas poblanas: las chalupas pueden haber recibido el nombre de las canastas en las que las mujeres de la época colonial llevaban cosas al río, o pueden haber recibido el nombre de los barcos aztecas, pero sin importar cómo se llamaran, ahora son una comida callejera icónica. Las tortillas gruesas fritas se cubren con salsa, carne desmenuzada, cebolla picada y, a veces, queso fresco. ¿Quieres probar más de una receta? Aquí les dejo otra versión de Chalupas Poblanas.

Chiles en Nogada: Uno de los platillos más célebres de Puebla, también se dice que fue inventado en un convento. Esta vez es el convento de Santa Mónica, y el plato fue hecho para Agustín de Iturbide, el primer emperador de México, en su visita en 1821. Significando la independencia de México, Chiles en Nogada presenta los colores de la bandera mexicana: rojo, blanco, y verde. Tiene chile poblano relleno de picadillo bañado en huevo batido, frito y cubierto con salsa de nuez, semillas de granada y perejil para un sabor dulce y salado.

Ya sea que esté preparando un auténtico festín del Cinco de Mayo o simplemente una comida común entre semana, encontrará todo lo que necesita en NetCost Market. Durante más de 20 años, nos hemos comprometido a ayudar a nuestros clientes a ahorrar tiempo y dinero mientras les ofrecemos el mundo de los alimentos en un solo lugar. Nuestro objetivo es proporcionar productos alimenticios auténticos y de alta calidad de agricultores locales y proveedores de todo el mundo. Cuando compre con NetCost Market, encontrará una experiencia de compra cómoda y gratificante que incluso incluye compras de comestibles en línea y entrega a domicilio.

"En este mes, dedica amor a través de la gastronomía en unión familiar y comparte tu opinión acerca de nuestros artículos"

EL AROMA DE CASA: LAS RECETAS DE MAMA. A TODAS LAS MAMAS, QUE HACEN DEL HOGAR UN LUGAR INOLVIDABLE

Fuente: Silvia Alicia Noceda Rodríguez

Esta vez no quiero hablar de ingredientes ni de medidas exactas. Quiero hablar de lo que no se escribe en ninguna receta: de las manos que cocinan con amor, de los pequeños gestos que dicen "te quiero" sin palabras y de los recuerdos que se quedan a vivir en cada plato.

Las recetas de mi mamá nunca fueron solo comida. Fueron refugio en los días difíciles, celebración en los momentos felices y una forma silenciosa de enseñarme que el amor también se demuestra así, en lo cotidiano. Y sé que no es solo mi historia, porque en muchas cocinas hay mamás que, con lo que tienen, crean mucho más que comida: crean hogar.

En mi adolescencia, recuerdo esas noches en las que mi mamá llegaba cansada del trabajo y, aun así, encontraba la energía para ir a la cocina. Preparaba la masa de alfajores de maicena con sus manos agotadas, pero llenas de dedicación. Con la ayuda del rodillo, estiraba la masa con paciencia y, usando un pequeño molde redondo, iba dando forma a cada pieza.

Luego las colocaba con cuidado en una lata y las llevaba al horno. Mientras tanto, nosotros, desde nuestros cuartos, empezábamos a sentir ese aroma dulce que lo llenaba todo. Era un momento especial, casi mágico, como si ese olor nos recordara que, a pesar del cansancio, siempre había amor esperándonos en casa.

Con el tiempo entendí que esos momentos iban mucho más allá de un simple postre. Eran su manera de cuidarnos, de estar presente incluso en medio del cansancio, de convertir lo cotidiano en algo especial.

Hoy sé que, como mi mamá, hay muchas mujeres que llegan a casa después de días largos y aun así encuentran la forma de dar amor en los pequeños detalles. Tal vez no siempre se diga en voz alta, pero vive en cada plato, en cada receta compartida y en cada recuerdo que se queda para siempre.

Y ahora que llega el Día de la Madre, no puedo evitar pensar que no hay mejor forma de celebrarlas que recordando todo lo que nos han dado, incluso en los gestos más simples. Porque, al final, las recetas de mamá no se olvidan… porque nunca fueron solo comida, fueron amor hecho tradición.

¡¡¡¡¡Feliz día, mamá!!!!!!

ALFAJORES DE MAICENA

Silvia Alicia Noceda Rodríguez
CEO "D' Nonna Silvia", Columnista de Gastronomía
FEM International Group & Embajadora Para La Paz

Ingredientes:

200 gr. de mantequilla
300 gr. de maicena
200 gr. de harina
150 gr. de azúcar
2 cdtas. de polvo de hornear.
1 cdra. de bicarbonato.
3 yemas
1 cdra. de vainilla
1 cdra. de ron.
250 gr. de dulce de leche.
Azúcar glas, para decorar.

Preparación:

En un bowl colocar los ingredientes secos, harina, maicena, polvo de hornear y bicarbonato. Cernir y reservar.

En la batidora colocar el azúcar y la mantequilla y batir hasta que esté cremoso, luego agregar las yemas, una por una.

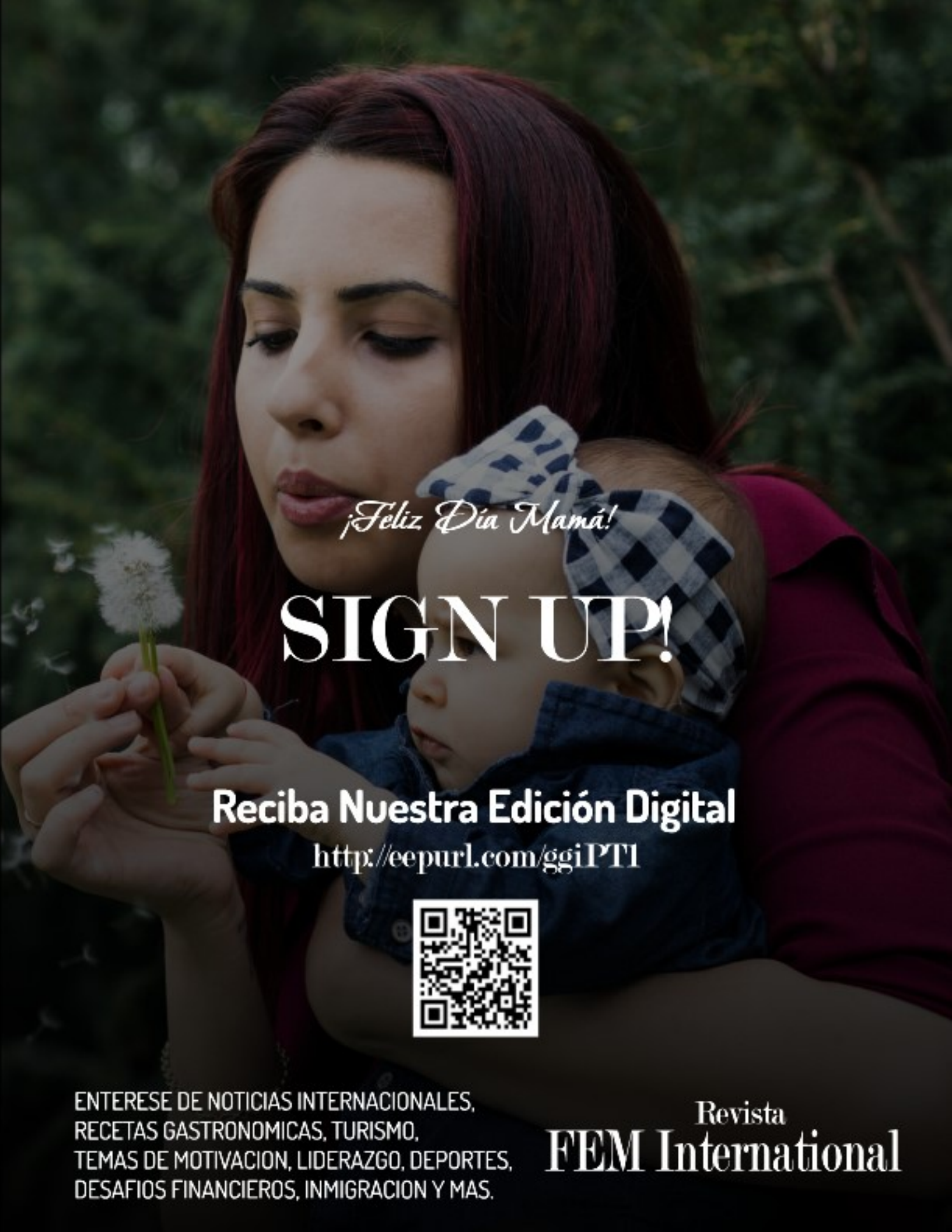
Luego añadirle la vainilla y el licor. Incorporar los ingredientes secos de a poco, no amasar, solo unir. Reposar por unos 30 minutos.

Separar un poco de la masa y con la ayuda del rodillo, estirar la masa, no muy grueso, ni muy delgada, para luego con el molde que desea cortarlo en la masa.

Horno 180°C, tiempo aproximado 15 minutos.

¿Sabías que...?

La gastronomía mundial ya influye en las decisiones de platos en menús de todo el mundo? Consumidores cada vez valoran sabores globales auténticos, haciendo que cocinas como griega, mexicana y levantina ganen espacio frente a las más tradicionales en las tendencias de platos en 2026.


¡Feliz Día Mamá!
SIGN UP!
Reciba Nuestra Edición Digital
http://eepurl.com/ggiPT1
ENTERESE DE NOTICIAS INTERNACIONALES,
RECETAS GASTRONOMICAS, TURISMO,
TEMAS DE MOTIVACION, LIDERAZGO, DEPORTES,
DESAFIOS FINANCIEROS, INMIGRACION Y MAS.
Revista
FEM International

EL MOMENTO DE BRILLAR ES AHORA

ELIGE EL PAQUETE ORO

Y DEJA QUE TU MARCA PROFESIONAL

CRUCE FRONTERAS

PLAN ORO

https://bit.ly/miplanoro

¿QUE BENEFICIOS TENGO?

- Autoridad escrita y credibilidad internacional.
- Publicidad que no pasa desapercibida.
- Recomendación de confianza.
- Difusión en redes sociales.

POR SOLO
$100
MENSUALES

¡CUPOS LIMITADOS!

¿QUIERES MAS PACIENTES/CLIENTES EN EL 2025?
SI DIJISTE QUE SI, EL PAQUETE ORO ES PARA TI

SIGUENOS EN YOUTUBE

Join us on YouTube

https://www.youtube.com/@feminternationaltv

Disfruta de entrevistas, videos comerciales, podcast, radio en vivo, eventos culturales y mucho más en nuestro canal oficial de YouTube.

spotlight

<< REGRESO A CONTENIDO

26 Mamá la persona que más me lastimó

28 Hechos de la semana rn inmigración en manos de la Corte Suprema: El futuro del TPS, DHS reabre sin Fondos para ICE y OBP

30 Activa y potencializa tu energía con la oración del Padre Nuestro

32 Aprendamos de la Madre naturaleza

34 Dejando Huellas: Encuentro inesperado

36 Radio Online

MAMA: LA PERSONA QUE MAS ME LASTIMO

María Luisa Alcalá González

Escritora, Terapeuta sistémica, tanatologa, PR Manager de Luna 9 Radio Digital y Embajadora Para La Paz.

Hablar de mamá suele evocar ternura, protección y amor incondicional. Sin embargo, para otras personas, la figura materna también está ligada a heridas profundas y dolorosas, experiencias que marcaron la vida emocional de forma significativa. Reconocerlo puede resultar incómodo, incluso culposo porque socialmente pareciera que cuestionar a mamá es casi un acto prohibido. Pero la verdad es que no hay sanación sin honestidad y el primer paso hacia la sanación es reconocer lo que es.

Este artículo no busca señalar culpables, sino ampliar la mirada a una mirada más compasiva y profundamente liberadora: la mirada sistémica.

Las historias son diversas, pero comparten un hilo en común: necesidades no satisfechas.

Madres emocionalmente ausentes, críticas constantes, rechazo, abandono, control excesivo, comparaciones, indiferencia… o incluso situaciones más complejas como violencia o negligencia. Para un hijo, especialmente en la infancia, estas experiencias no se procesan con lógica, sino con emoción y esa emoción suele traducirse en creencias profundas:

"Amar duele"
"No soy suficiente"
"No merezco ser amado"
"Tengo que esforzarme para que me quieran"
"No puedo mostrarme tal cual soy para que no me lastimen"
El problema no es sólo lo que ocurrió, sino cómo quedó registrado en nuestro sistema interno.

Desde la mirada sistémica, entendemos que los hijos desarrollan una lealtad profunda hacia sus padres, incluso hacia aquello que dolió. Es una lealtad inconsciente que dice: "Prefiero sufrir como tú, antes que sentirme separado de ti".

Por eso, muchas personas repiten historias similares a las de su madre: relaciones conflictivas, carencias afectivas o materiales, sacrificio excesivo o patrones de dolor que parecen no tener fin, no es coincidencia, es pertenencia.

Mira a mamá como mujer, no sólo como madre

Uno de los giros más poderosos en el proceso de sanación ocurre cuando dejamos de mirar a mamá únicamente desde nuestro lugar de hijos y comenzamos a verla como una mujer con su propia historia.

Una mujer que también fue hija.
Una mujer que probablemente vivió carencias.
Una mujer que hizo lo mejor que pudo con los recursos emocionales que tenía.

Y es importante aclarar que no se busca justificar el daño que causó mamá, tampoco se trata de no reconocer el dolor que causó mamá, sino de contextualizarlo, y en ese contexto, el juicio comienza a transformarse en comprensión.

El origen del dolor no empezó contigo

La mirada sistémica nos invita a ampliar el panorama: lo que mamá hizo o dejó de hacer no empezó con ella, muchas veces, las dinámicas de dolor vienen de generaciones anteriores:
Abuelas que no pudieron maternar.
Historias de abandono, pérdidas, guerras, pobreza emocional.
Secretos familiares no resueltos.
Recuerda, mamá no sólo te dio la vida, también te transmitió una historia.

El camino hacia la sanación

Sanar la herida con mamá no significa olvidar, minimizar o negar lo vivido. Significa resignificarlo y recuperar tu lugar.

Algunas claves desde la mirada sistémica:

1. Reconocer el dolor sin juicio

Permítete sentir y nombrar lo que dolió es el primer acto de amor propio.

2. Tomar a mamá tal como es

No como debería haber sido, sino como realmente fue. La resistencia al "debería" mantiene el conflicto.

3. Devolver lo que no te corresponde

Cargas emocionales, responsabilidades o expectativas que tomaste siendo niño pueden ser liberadas, no te pertenecen.

4. Honrar la vida que vino de ella

Más allá de la historia, hay un hecho fundamental: gracias a mamá, estás aquí. Tomar la vida es un acto profundo de reconciliación.

5. Elegir hacerlo diferente

Sanar no es repetir, es transformar, es decidir conscientemente nuevas formas de vincularte contigo y con los demás.

Frases que sanan desde el corazón

A veces, el lenguaje interno necesita nuevas palabras, practica interiorizar las siguientes frases:

"Mamá, tomo la vida que vino de ti y la tomo completa tal cual fue y tal cual es."

"Hiciste lo que pudiste con los recursos que tuviste y ahora yo haré algo diferente con ello."

"Te dejo lo que te corresponde y tomo mi propio camino."

"Eres la perfecta mamá para mí"

"Me diste la vida junto con papá y con la vida ya me lo han dado todo"

"Mi forma de agradecerles la vida que me dieron será disfrutándola"

"Honrar a los padres es disfrutar el regalo más grande que nos dieron, la vida"

"Por favor mamá, toma tu lugar en mi corazón, el lugar de mamá en mi corazón sólo te corresponde a ti, sólo tú puedes llenarlo a la perfección, a cualquier otra cosa, situación o persona, ese lugar le queda grande"

"Mamá, tú eres la grande y yo el (la) pequeño (a)"

Tú eres mi mamá y yo sólo soy tu hijo (a)"

El amor también puede reconstruirse

Sanar la relación con mamá no siempre significa tener una relación cercana o ideal. A veces, implica simplemente encontrar paz interna, otras veces, permite reconstruir un vínculo más sano, con límites claros y respeto mutuo.

Lo importante no es cambiar a mamá, sino liberarte de la carga emocional que te ata al pasado.

Una reconciliación contigo mismo

Al final, la relación con mamá es también la relación contigo, es el origen de tu vínculo con la vida, con el amor y con tu propia identidad.

Cuando sanas esa herida, algo profundo se acomoda: dejas de luchar contra lo que fue y comienzas a habitar plenamente lo que es.

Porque incluso en el dolor, se puede ser pleno al reencontrarnos con nosotros mismos y reconciliarnos con nuestra historia de vida.

Sanar la relación con mamá no es cambiar el pasado, es liberarte de su peso para poder vivir tu presente con más amor, más fuerza y más plenitud.

¡Hoy elige comenzar a sanar tu vínculo con mamá y en ese primer paso, ya empieza tu transformación!

HECHOS DE LA SEMANA EN INMIGRACION: EN MANOS DE LA CORTE SUPREMA EL FUTURO DEL TPS, DHS REABRE SIN FONDOS PARA ICE Y CBP

Maribel Hastings

Asesora Ejecutiva de America's Voice & Columnista de Inmigración- FEM International Group

Fuente: ***America's Voice***

La legalidad de la decisión del presidente Donald Trump de cancelar el TPS a 350,000 haitianos y 6,000 sirios está en manos de la Corte Suprema, pero la decisión que tome el máximo tribunal afectaría a 1.3 millones de beneficiarios de 17 países. Trump revocó el TPS a nacionales de 13 países. Se anticipa un fallo este verano.

Si las cancelaciones proceden, sería la mayor deslegalización de personas en la historia de Estados Unidos, según la Unión Americana de Libertades Civiles (ACLU)

Pero la decisión de Trump encaja con su patrón de no solo perseguir a los indocumentados, sino de cancelar programas que permiten la regularización de inmigrantes, desde DACA, al asilo, refugio, parole humanitario y el TPS, entre otros.

El objetivo es quitarles sus protecciones y hacerlos vulnerables a la deportación.

El TPS concede permisos de trabajo y protección de la deportación a personas que están en Estados Unidos y que proceden de países que están en guerra o han atravesado por un desastre natural u otras condiciones internas que los hacen inseguros para que sus nacionales retornen.

La Opinión reportó que "los cuestionamientos de los magistrados no dejaron muy clara su inclinación sobre una eventual decisión, ya que el juez Brett Kavanaugh –nombrado por Donald Trump– sugirió que el país (Siria) se encuentra en mejor situación desde que Bashar al-Assad fue derrocado en 2024. En tanto, la jueza Sonia Sotomayor –nombrada por Barack Obama–, cuestionó al procurador general, John Sauer, cómo la afirmación del presidente Trump de que los inmigrantes están "envenenando la sangre de Estados Unidos" no demuestra una intención discriminatoria" en su decisión de cancelar las protecciones.

Según un nuevo reporte de FWD.us, los beneficiarios del TPS "conviven con 390,000 niños ciudadanos estadounidenses y más de 410,000 adultos ciudadanos estadounidenses".

Y el análisis agrega que "aportan alrededor de $29,000 millones de dólares anuales a la economía estadounidense, además del pago de $7,800 millones de dólares en impuestos federales, estatales y locales combinados".

Otra decisión migratoria cuestionada en un tribunal federal

Y en otro caso que cuestiona la legalidad de las acciones del presidente en materia migratoria, un juez federal en Maryland ordenó al USCIS reactivar las peticiones de residencia permanente de 83 inmigrantes que demandaron al USCIS y son nacionales de algunos de los 39 países a los cuales Trump ha impuesto restricciones totales o parciales de viaje a Estados Unidos.

Pero se trata de inmigrantes que ya están en Estados Unidos y tienen pendientes sus solicitudes de residencia permanente.

El juez George L. Rusell indicó que USCIS "no tiene discreción para decidir no adjudicar en absoluto los casos". También "determinó que la pausa, impuesta por el gobierno de Donald Trump, es ilegal".

Según el juez Russell, el gobierno no ha explicado por qué decidió pausar los beneficios migratorios para

las personas de estos países que han estado en el país "por años, incluso décadas, han mantenido un estatus legal y, en muchos casos, han contribuido sustancialmente a la investigación médica y científica".

La prohibición de viajes es una de múltiples acciones tomadas por el gobierno para reducir la inmigración documentada a Estados Unidos. Un reporte del Migration Policy Institute enumera otras, entre esas, la suspensión en la expedición de visas de migrante a nacionales de 75 países; nuevas directrices de revisión de antecedentes que han provocado una baja considerable en la concesión de visas de estudiante; una cuota de solicitud de $100,000 dólares para los trabajadores altamente especializados con visa H-1B; y el desvío de personal que tramita solicitudes de inmigración para revisar los antecedentes de los solicitantes.

USCIS retrasa trámites migratorios

La Opinión reportó que "una reciente directiva del Servicio de Ciudadanía e Inmigración (USCIS) ha endurecido los controles de verificación de antecedentes con el respaldo del FBI y sistemas de inteligencia artificial, lo que ha provocado retrasos adicionales en un sistema que ya estaba saturado".

"De acuerdo con documentos internos citados por CBS News, los funcionarios recibieron instrucciones claras: no aprobar ninguna solicitud que no haya pasado por los nuevos filtros. Esto incluye procesos de residencia permanente, ciudadanía, asilo y reunificación familiar. La medida entró en vigor el 27 de abril y obliga incluso a reexaminar casos antiguos", explicó el diario.

Al presente el rezago en solicitudes es de 11.6 millones, según el artículo, y con los cambios aumentarán los tiempos de espera.

Trump firma proyecto que reabre el DHS, pero ICE y CBP no reciben fondos

La Cámara Baja aprobó a viva voz el proyecto que el Senado había avanzado para financiar agencias vitales del DHS que no estaban recibiendo fondos por el tranque entre demócratas y republicanos en torno a reformas a la forma en que se conducen los agentes de ICE y CBP luego de que mataran a tiros a dos ciudadanos estadounidenses en Minnesota.

En un triunfo para los demócratas, ICE y CBP siguen sin obtener fondos en este proyecto y la presión por las reformas continúa. No obstante, cabe destacar que ambas agencias cuentan con amplios fondos a través de la ley Big Beautiful Bill.

Asimismo, los republicanos impulsan 70,000 millones de dólares adicionales para ambas agencias mediante el proceso de conciliación que les permite avanzar medidas por simple mayoría evitando un bloqueo demócrata y dejando fuera las reformas a ICE y CBP que la minoría exige.

La Opinión reportó que "la aprobación permitirá reanudar operaciones y financiamiento hasta el 30 de septiembre para agencias clave del DHS, como la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA), la Guardia Costera, la Administración de Seguridad del Transporte (TSA) y el Servicio Secreto".

Trump promulgó de inmediato la medida que pone fin a 75 días de cierre parcial del DHS.

Cita de la semana

"Mi esposo ha sido trasladado 16 veces, a 11 centros (de detención), en los últimos ocho meses, incluso después de ganar nuestro caso…Solo intento mantener a nuestra familia unida, y siento que el sistema nos separa constantemente. Estar aquí este fin de semana me demostró que no estamos solos y que podemos unirnos, organizarnos y hacernos oír", señaló Ángela, una maestra de Pennsylvania, que, como reportó La Opinión, participó del evento Estadounidenses Conectados que reunió a personas de diversos estados del país afectadas por las políticas migratorias de Trump.

"Los miembros del movimiento, afectados directamente por las políticas de inmigración, se comprometieron a compartir sus historias con millones de personas, así como a detener las políticas de detención y deportación que han impactado a sus familias", escribió el diario.

"Según el Instituto de Política Migratoria, se estima que 14 millones de ciudadanos estadounidenses, titulares de green card y de visas temporales viven en hogares con al menos un inmigrante indocumentado", agregó.

ACTIVA Y POTENCIALIZA TU ENERGIA CON **LA ORACION DEL PADRE NUESTRO**

Karla Reyes Cantú

Mensajera y Consejera Angelical y de Seres de Luz.
Creadora de "Bálsamo para el alma" en Luna 9 Radio

El Padre nuestro no es únicamente una oración o proclamación de fe, su trasfondo o contexto van más allá de lo que normalmente estamos acostumbrados a saber o escuchar. El maestro Jesús y nuestros amados seres celestiales nos invitan a conocer un poco más de lo que representa o significa para ellos esta oración.

No estamos minimizando el valor de la oración en el idioma castellano o cualquier otro idioma, pero Jesús y los ángeles nos informan que cuando la oración se escucha o mejor aún se recita en arameo original, la frecuencia, sanación o energía que emite alcanza niveles muy fuertes en comparación de los otros idiomas.

Ya que, los sonidos que se emiten de las consonantes y vocales que se conjugan del arameo tienen niveles de frecuencias muy altos y son considerados como mantras de alta potencia.

Y el maestro Jesús y los ángeles consideran la "Sonorización" como una de las principales terapias de Sanación.

En resumen ellos consideran el Padre Nuestro más que una oración como una proclamación y acto de fe que actúa de la siguiente manera:

- -Limpia, estabiliza (neutraliza) la energía.
- -Activa y potencializa nuestra energía, centros energéticos también conocidos como chakras.
- -Es una proclamación o decreto que nos ayuda a conectar directamente con Dios (o la Fuente creadora de vida) y no sentirnos separados de él o que es un Dios inalcanzable. Todo lo contrario, somos uno con él.
- -Esta proclamación nos hace sentir merecedores de la abundancia, de la manifestación, que Dios nos concede todo, en amor y humildad. Y lo anterior hace sentido, ya que, al elevar nuestra energía con la oración nos convertimos en un magneto donde atraemos más rápido la materialización o manifestación.
- -Ayuda a la relajación.
- -Ayuda a sentirnos mejor física, mental y espiritualmente.

Otro de los aspectos que es importante saber respecto a esta oración, es que cuando posicionamos las palmas de las manos hacia arriba estamos jalando la energía de Dios y del Universo a través de las manos que son de las principales entradas de energía en nuestro cuerpo.

Así mismo representa la dirección y comunicación con Dios en un acto de humildad.

¡Feliz Día Mamá!

"Por enseñarme a ser fuerte y valiente a través de tu ejemplo. Tú eres mi origen y mi fuerza". Honramos a todas las madres en su día a nombre del equipo de Luna 9 Radio Digital.

APRENDAMOS DE LA **MADRE NATURALEZA**

Jesús María Ludi

Escritor oriundo de ciudad de Paraná, Argentina.
Redactor web y notero radial

Hoy en día, parece que ser joven significa estar atrapado en una carrera que nunca termina. Desde que te levantás hasta que te acostás, el mundo te empuja a cumplir con mil cosas a la vez: mejores notas, un trabajo que rinda, una imagen perfecta en las redes sociales y esa presión constante de "llegar a ser alguien" en el futuro. Estamos sumergidos en un ritmo que no nos pertenece, un compás mecánico que nos obliga a estar siempre conectados, siempre disponibles y siempre produciendo algo. En medio de tanto ruido, de tanta gente corriendo sin saber hacia dónde y de peleas innecesarias que solo generan división, nos estamos olvidando de lo más importante. Como humanidad, nos estamos desgastando y dañando el lugar que nos sostiene, simplemente por no saber frenar a tiempo y observar lo que tenemos por delante.

Este estilo de vida nos ha llevado a un punto crítico. El estrés se ha vuelto el compañero fiel de la juventud, y la ansiedad parece ser el precio que hay que pagar por vivir en la modernidad. Sin embargo, si miramos con atención, nos daremos cuenta de que este camino nos está destruyendo. Estamos cumpliendo con conductas sociales, aprobando materias y ganando dinero, pero en el proceso perdemos la paz. La naturaleza no es un escenario de fondo para nuestras fotos; es la fuente de nuestra vida, y la hemos ignorado tanto que ahora ella nos pide a gritos que nos detengamos a mirar.

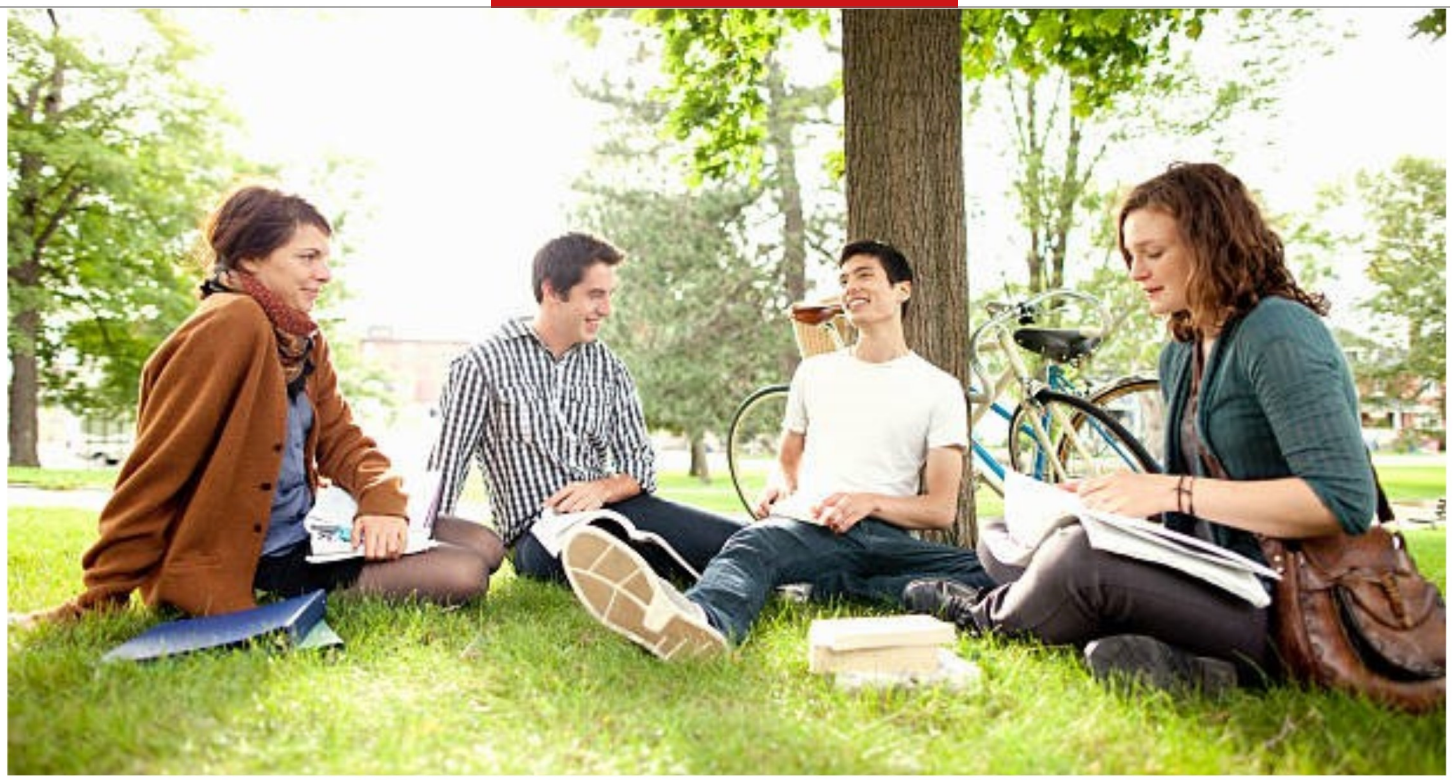
Es fundamental que, como joven, te tomes un momento para desconectarte de verdad. No me refiero solo a dejar el celular a un lado por una hora, sino a un retiro consciente. Siempre que puedas, salí de la ciudad, aléjate del ruido constante de los motores y del cemento que parece atrapar nuestros pasos. Buscá un lugar limpio, un lugar donde la naturaleza sea la única protagonista y donde el silencio no sea algo que asuste, sino algo que sane. Andate al campo, a un bosque o a cualquier rincón donde el aire se sienta distinto, más liviano y más puro.

Ahí, en ese espacio de libertad, hacé el ejercicio de quedarte quieto. Simplemente escuchá. Escuchá el canto de las aves; ellas no cantan para competir por quién tiene más seguidores, ni para demostrar que son mejores que otras. Cantan porque es su esencia, porque celebran la vida cada mañana. Observá los árboles que te rodean. Ellos no están estresados por lo que pasará mañana ni se sienten culpables por lo que no hicieron ayer.

Los árboles simplemente "son": crecen a su ritmo, hunden sus raíces profundamente en la tierra para sostenerse y estiran sus ramas hacia el cielo buscando la luz. Ellos entienden, mejor que nosotros, que hay un tiempo para todo.

Cuando lográs ese silencio absoluto y te permitís estar presente, empezás a darte cuenta de quién sos vos realmente, más allá de tus obligaciones diarias. En el día a día, sos el hijo que debe obedecer, el estudiante que debe rendir o el empleado que debe producir. Pero en la naturaleza, nada de eso importa. Ahí sos un ser vivo, una criatura más en este sistema perfecto. Tu valor no depende de tus títulos ni de cuánta gente te conoce. Tu valor es intrínseco: sos valioso simplemente por existir y por ser parte de este tejido vital

Respirar hondo el aroma de la tierra mojada o sentir el sol en la cara te ayuda a entender que no sos una máqui-



na Las máquinas no necesitan aire puro ni descanso para sentirse bien; nosotros sí. Al conectar con el entorno, recordás que sos parte de un equilibrio que muchas veces ignoramos por estar encerrados entre cuatro paredes. Esta conexión nos devuelve la humildad y nos quita esa idea de que somos los dueños del mundo. Somos, en realidad, sus invitados, y deberíamos actuar como tales.

Si tenés la oportunidad de estar en un lugar así durante la noche, levantá la vista y mirá las estrellas. Ver la inmensidad del universo es una de las experiencias más transformadoras que podés tener. Te pone los pies en la tierra y, al mismo tiempo, te eleva el espíritu. Te hace ver que tus problemas, aunque parezcan gigantes hoy, son diminutos comparados con la danza de las galaxias. Esa perspectiva no es para que te sientas pequeño, sino para que te sientas contenido por algo inmenso.

Es en esos momentos donde podés sentir que todo lo que nos rodea, desde la hormiga más pequeña hasta la estrella más lejana, fue creado de una forma muy especial. Existe una armonía que no es casualidad. Hay una energía de amor que el universo nos brinda constantemente, una fuerza que Dios nos regala para decirnos que no estamos solos. Es una energía que nos abraza y nos recuerda que estamos envueltos en algo sagrado que merece ser respetado y protegido.

La pregunta es: ¿cómo podemos acompañar a la naturaleza sin destruirla? Como jóvenes, ustedes tienen herramientas tecnológicas maravillosas. El desafío no es rechazar el progreso, sino integrarlo con la sabiduría natural. Podemos usar la tecnología para sanar el planeta en lugar de seguir lastimándolo. Se puede progresar sin destruir y se puede crecer como sociedad sin agotar los recursos. La clave es la coexistencia: tomar solo lo que necesitamos y dejar de ver a la Tierra como una mercancía.

Tomarse el tiempo para observar es un acto de rebeldía contra un sistema que te quiere distraído y cansado. Esa paz que encontrás afuera, lentamente empezará a vivir adentro tuyo. Y cuando estás en paz con vos mismo, ya no sentís la necesidad de pelear con los demás. Los enfrentamientos sociales se vuelven absurdos cuando comprendés que todos bebemos de la misma agua.

Así que, la próxima vez que sientas que la presión te está ganando, buscá refugio en lo natural. Respirá profundamente, llená tus pulmones de vida y recordá que sos una pieza fundamental de este universo creado con tanto amor. Si aprendemos a mirar, a escuchar y a caminar con cuidado, vamos a descubrir que no necesitamos mucho más para ser felices. Si cuidamos a la naturaleza, ella nos cuidará a nosotros, hoy y siempre.

Escaneen el QR y déjenos saber su opinión

ENCUENTRO INESPERADO

Teodoro Alfredo Sosa Rodríguez

Artista plástico, actor de teatro y corresponsal de FEM International Magazine.

Un domingo soleado de abril por la tarde, muy tarde, tanto que oscurecía el horizonte, la sombra era tal, que nublaba los sentidos, Talsor, era un personaje que vestía de verde y solía esperar con tranquilidad que la vida continuara sin mayor sorpresas, algo extraño sucedió porque pudo ver con espanto que una nave con forma de urna nada trasparente, algo tardía en el tiempo, como salida de un agujero negro, se acercaba, lo peor le pasaría a Talsor, fue interrumpido por la presencia de un tipo que bajó de la nave, muy pintado de gris, de pelos hasta en la faz que le tapaba apenas los ojos, de mirada incierta, cabellera desordenada, se dirigía con paso zigzagueante como su existencia, tratando de esconder la verdad bajo un paragua de inexactitudes y con una sonrisa cómplice con un grupo de seres de comportamiento extraño, que se cruzaban entre sí, como buscando lo que habían duplicado o perdido, con voz callada de muecas psicosomáticas, por lo que estaba por culminar entre tanto desconcierto popular, se mantenía tieso como efigie de héroe caído, de antiguas batallas de espías encubiertos y no detectados, a pesar de las circunstancias este ser se retorcía, como queriendo engañar que todo estaba bien, aunque se escuchaban voces al unisonó que se pronunciaban declarando que los llevaron a un viaje no deseado, y este ser sin parámetros válidos, aun pedía reconocimiento por todo lo actuado, o manipulado, era tal su aplomo que se desplazaba contando más cuentos de los que conocía tratando de tapar con palabras lo que los hechos apuntaban a otras conductas no tan éticas, es así como el tablero se comenzó a pintar de colores irreales, buscando confundir al resto de espectadores que esperaban ver algo cierto, algo verdadero de acuerdo al deseo popular.

Después de ese encuentro, Talsor no pudo dormir; lo despertaba la misma pesadilla, donde veía a este ser gris, elevarse a las nubes cargando su laptop, botando archivos por los aires, en su afán de lograr que volaran hasta el Caribe a dar cuenta de todo, cumpliendo con la tarea encomendada por sus hermanastros mayores, quienes lo habían reclutado para tan infame fin. La pesadilla aun no termina, falta que el engendro de esta trampa salga a la luz, mostrando más oscuridad, para este ser gris el retorno a su nave, será de paso lento y sobre cristal, que al menor peso se romperá y el retorno quedará suspendido en el tiempo y espacio, por el momento, Talsor lo ve custodiado por la opinión pública; los ojos están sobre él y sobre sus jefes internos y externos, se ha creado toda una nebulosa de dichos ambiguos, cómplices de una verdad oculta y que trata de salir a la luz. El camino del retorno tiene un margen de error, entre errores, que más parecen horrores, pero saldrá tarde o temprano; todos esperan que sea antes del desastre que ha traído este ser gris desde la otra dimensión conocida.

Continuará.

El Nuevo
PLAN PLATINO
El plan que cambiará la forma de hacer marketing
fem
VISIBILIDAD + AUTORIDAD + RESULTADOS
LLAMANOS HOY +1 551 254 8201
JINGLE RADIAL SEMANAL CREADO PARA IMPACTAR
PRESENCIA EXCLUSIVA EN "PROFESIONALES RECOMENDADOS"
ANUNCIO PUBLICITARIO EN REVISTA DIGITAL + ARTICULO
https://bit.ly/miplanplatinum

LUNA 9 RADIO DIGITAL

LO MAS SOBRESALIENTE EN LUNA 9 RADIO DIGITAL

"Lo que piensas de ti mismo es mucho más importante que lo que los demás piensan de ti"

—Séneca

DEBUT DE LA ORACION **HECHA CANCION**

Hasta hace unos meses el tema de cierre de cada programa de El Café De Las Mañanas; programa que se transmite de Lunes a Viernes desde las 10 am (Hora de New York), se transmitía de manera exclusiva en nuestras plataformas de radio mientras que nuestra audiencia de YouTube no podía disfrutar de este grandioso tema cuyo mensaje eleva el espíritu y tiene el poder de brindar paz y motiva a ser mejor ser humano.

El equipo técnico de Luna 9 Radio Digital, siempre está buscando diferentes maneras de llevar nuestro contenido a todas las plataformas para que nuestra familia Luna 9 no quede fuera y con mucho cariño después de buscar soluciones para nuestro cometido, encontró la solución y ahora, la oración hecha canción se puede escuchar en simultáneo tanto en nuestra radio como en nuestro canal de YouTube.

Motivo por el cual pedimos su opinión al respecto e invitamos a que se suscriban: https://www.youtube.com/@feminternationaltv

PREMIACION DEL **FIDL 2026**

Como cada año, el Festival Internacional Del Libro viene recargado de sorpresas y esta emisión no podía ser diferente. Por primera vez tenemos Premios del FIDL 2026. Momento que nos llena de satisfacción y orgullo difundir la cultura y ser una vitrina para escritores emergente y quienes son ranqueados.

Agradecemos profundamente la activa participación de nuestra querida audiencia.

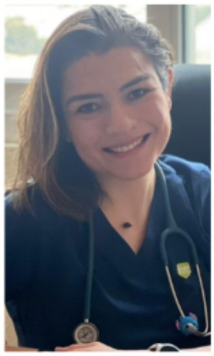
Agradecemos con el **Premio A La Fidelidad al FIDL** a Miryam Mendoza Intriago por pertenecer al FIDL en 5 emisiones con nosotros.

También destacamos la participación de la escritora brasileña, Cecilia da Vitoria Neves cuya obra "Sargento Marina: Entre mares y misterios" fue elegido como el Libro Del FIDL 2026.

En el FIDL 2026 pedimos la activa participación de nuestra audiencia y eligieron al libro "El desarrollo pleno del Ser" de Miryam Mendoza Intriago como ganador del Premio Más LIKES desde nuestra cuenta de Instagram y grupo de Facebook.

Silvia Mengibar Bayón
Defensora y comprometida ak servicio de la Gran Diosa Madre, compartió con nosotros en Mujeres Que Inspiran el tema: "La infancia y la lactancia""

Rosy Zamora
Licenciada en Ciencias de la Comunicación, escritora mexicana y Co-conductora de nuestro segmento Semillas De Abundancia, compartió con nosotros el tema: "La autoestima en el emprendimiento"



Dra. Paulina Tejera Baños
Médico especialista en reanimación neonatal y pediátrica, compartió con nosotros el tema "¿Cómo saber si mi hijo tiene autismo?" en nuestro segmento de Miércoles De Salud

LUNA 9 RADIO DIGITAL

Los más DESTACADOS de los LIBROS

"Diario de un unicornio" **Patricia**

"Inteligencia artificial, autoría y futuro de la escritura"

"Hasta que roce tu piel" **Susana Polo**

¡NO TE LO PIERDAS!

PROGRAMA CLAUSURA DEL **FESTIVAL INTERNACIONAL DEL LIBRO—FIDL 2026**

El Sábado 25 de Abril se realizó el Programa Clausura de la 6ta edición de nuestro Festival Internacional Del Libro, evento que estuvo lleno de cultura, un festival lleno de emociones, historias de vida que conectaron con nuestra audiencia internacional desde el primer día.

A este Programa Clausura, reunió a la mayoría de participantes del festival y reafirmamos lo dicho; este no es un programa para decir adiós, ya que es solamente el principio porque los esperamos en nuestro segmento cultural de los Jueves Culturales, programa que se transmite desde nuestras plataformas radiales y canal de YouTube. ¡Gracias a todos

REVIVA EL **FIDL 2026**

Los invitamos a revivir el Festival Internacional Del Libro desde los pre shows hasta el programa clausura. Pueden hacer sus preguntas, saludos y/o comentarios en los videos que nuestros escritores les responderán a la brevedad.

María Cecilia Schoo
Licenciada en musicoterapia, terapeuta Snoezelen compartió con nosotros: "Mi libro de regulación emocional para niños neurodivergentes" en el segmento de Jueves Culturales

Marlene Caires Gouveia
Licenciada en letras, escritora, profesora de historia de arte, castellano, latín, español, portugués e inglés, compartió con nosotros el tema: "Claves para aprender inglés en la edad adulta" en nuestro programa de Creciendo

Este mes, dedica amor a través de las letras, regala un libro y crea momentos inolvidables con una vasta selección literaria.

PORTADA ESPECIAL

DIA DE LAS MADRES

FEM INTERNATIONAL

Hay algo que ninguna tendencia logra desplazar, ningún algoritmo consigue descifrar y ningún mercado puede replicar: el poder silencioso, constante y profundamente humano de una madre.

En un mundo que aplaude la inmediatez, ellas representan la permanencia.

En una sociedad que mide resultados, ellas encarnan el significado.

Este especial de portada no es una coincidencia editorial. Es una declaración. Porque hoy, más que nunca, necesitamos volver a mirar a las mujeres que sostienen historias, familias, proyectos y, muchas veces, sueños que no siempre fueron propios… pero que hicieron posibles.

Desde la psicología del consumidor sabemos algo clave: las audiencias no conectan con la perfección, conectan con la verdad. Y lo que usted encontrará en estas páginas no son biografías decoradas… son vidas que se han construido desde la resiliencia, la fe, la vocación y el amor.

Hoy rendimos homenaje a seis mujeres que no solo representan el espíritu de la maternidad, sino que redefinen lo que significa ser mujer en el mundo actual.

María A. Isla

Desde Mollendo, Perú, hasta los Estados Unidos, su historia es la de millones… pero su esencia es única. Migrante, profesional y líder, María A. Isla no solo cruzó fronteras geográficas, cruzó también los límites del miedo y la incertidumbre.

Su paso por SENAPA marcó una etapa profesional sólida, pero fue su espíritu altruista el que definió su legado. Hoy, como Vicepresidenta de FEM International Group, su liderazgo no se mide en cargos, sino en impacto: en cada mano extendida, en cada gesto hacia quienes más lo necesitan.

Hay madres que enseñan con palabras. Ella enseña con acciones.

María Luisa Alcalá González

La vida, a veces, no avisa. Y cuando golpea, lo hace sin pedir permiso.

Contadora pública, terapeuta sistémica y tanatóloga, María Luisa conocía la teoría del acompañamiento… hasta que la vida la llevó al terreno más íntimo y desafiante: el diagnóstico de ELA de su esposo.

Lo que vino después no fue solo un reto logístico —trasladarlo desde Corea del Sur hasta México—, fue una prueba de fe, resistencia y amor inquebrantable.

Sin recursos, pero con una convicción profunda, sostuvo lo insostenible. Y en su propia historia se convirtió en testimonio de algo que muchas veces olvidamos: el amor también es una forma de valentía.

Graciela Velasco Aguirre

Hay mujeres que escriben libros. Y hay mujeres que escriben puentes entre

generaciones.

Desde Pachuca, Hidalgo, Graciela ha convertido las conversaciones cotidianas en legado. Su serie "Consejos para mi hermano (y para ti también)" no solo recopila reflexiones, construye acompañamiento emocional en un mundo que muchas veces carece de él.

Locutora, podcaster y columnista, su voz hoy viaja más allá de las páginas, tocando vidas a través de cada palabra. En Luna 9 Radio Digital y en sus proyectos personales, Graciela nos recuerda que crecer también es aprender a mirarnos con honestidad.

Porque ser madre no siempre es biológico. A veces, es emocional. Y profundamente transformador.

Irene Abecia Navarro

Hay quienes recorren el mundo… y quienes logran interpretarlo.

Española de nacimiento y ciudadana del mundo por elección, Irene ha dedicado más de tres décadas a guiar a otros a través de la historia, el arte y la belleza de Europa. Pero su verdadero viaje ha sido hacia la creación.

Autora de novelas que dialogan con el tiempo y colaboradora en espacios culturales como Cinemagavia, su pluma tiene un sello particular: enseña, pero también emociona.

Desde Marbella, su refugio, continúa construyendo historias que invitan a detenernos, observar y comprender. Porque hay madres que educan en casa… y otras que educan al mundo.

Karla Reyes Cantú

No todas las historias comienzan con certezas. Algunas comienzan con preguntas… y con miedo.

Desde Monterrey, Karla vivió una infancia marcada por experiencias que no lograba comprender. Lo que inicialmente fue temor, con el tiempo se transformó en búsqueda. Y la búsqueda, en propósito.

Ingeniera industrial de formación, su camino tomó un giro hacia lo espiritual a través del Reiki y el desarrollo de la intuición. Hoy, a través de sus cápsulas "Bálsamo Para el Alma" en Luna 9 Radio Digital, acompaña a otros en procesos de sanación emocional y conexión interior.

Su historia nos recuerda que incluso en la oscuridad… hay mensajes esperando ser entendidos.

Silvia Alicia Noceda Rodríguez

Hay sabores que se olvidan… y otros que se convierten en memoria.

Silvia Alicia entendió desde muy joven que la repostería no era solo una técnica, era una forma de reunir, de sanar, de celebrar. Así nació "D´Nonna Silvia Dulces", una marca que no solo endulza paladares, sino que construye momentos familiares.

Con más de una década como columnista en FEM International Magazine, su aporte trasciende la cocina: inspira constancia, creatividad y amor por lo que se hace.

Reconocida por su liderazgo y hoy Embajadora Para La Paz, Silvia representa esa maternidad que nutre no solo cuerpos… sino también almas.

Más que un homenaje, una verdad compartida

En términos de comportamiento humano, hay algo que nunca cambia: buscamos referentes que nos representen, historias que nos sostengan y ejemplos que nos recuerden que es posible seguir adelante.

Estas seis mujeres no son una excepción. Son un espejo. Porque en cada una de ellas hay algo que nos interpela:

La fortaleza que no sabíamos que teníamos.

La fe que creíamos perdida. El amor que, incluso en silencio, sigue construyendo futuro. Hoy, desde FEM International Group, no solo celebramos el Día de las Madres. Celebramos la huella invisible que deja una mujer cuando decide no rendirse. Y quizás, ahí radica el verdadero poder: En seguir… incluso cuando nadie está mirando.

Agradecemos su valioso aporte a nuestras vidas, a nuestra familia de FEM International

¡ANUNCIATE!

EN

LUNA 9
RADIO DIGITAL
La nueva generación de la radio online

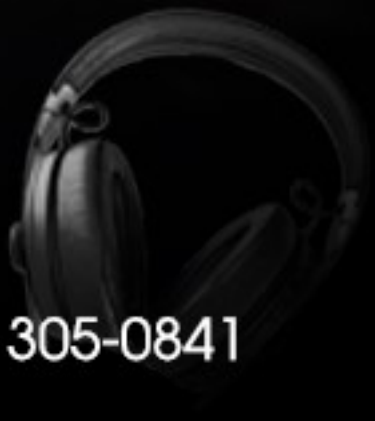
CONTAMOS CON

PAQUETES

PARA NEGOCIOS, SERVICIOS, EMPRENDIMIENTOS Y MAS...

MEDIA KIT DISPONIBLE

Da a conocer tu negocio o emprendimiento



PARA MAYORES INFORMES:

WhatsApp: +1 551.254.8201 | 1 (201) 305-0841

fem
FEM
INTERNATIONAL
GROUP
Tu opinión nos ayuda a mejorar nuestra conexión.
Escanca el código QR, responde este formulario y déjanos saber tus seccionesfavoritas y danos tu opinión.
bitly
En FEM International Magazine trabajamos para ofrecerte contenido y servicios que realmente te aporten valor

FRIALDAD HUMANA

Dr. Antero Flores Aráoz

Abogado & Columnista Honorario desde Lima, Perú
de FEM International Group

Si es que el apreciado lector, al leer el título de esta columna, cree que nos estamos refiriendo quizás a un grupo de amigos que en ánimo masoquista fueron a Groenlandia, a Alaska o al Antártico, o simplemente a escalar al Huascarán para morirse de frío, pues se equivocan de punta a punta, pues la idea es hacer notar como el comportamiento humano con los demás seres del mismo rango, ha ido cambiando, de ser cordial y afectuoso y diríamos también cálido, a ser frío, gélido, desprovisto de la antigua sensibilidad humana.

Lo expuesto fue motivado por una frase que leímos recientemente, la cual, aunque no corroborada, está atribuida al filósofo hindú Erode Venkatappa Ramasamy, comúnmente conocido como Thandhai Periyar.

La frase en cuestión francamente nos emocionó por su sabiduría, al enunciar que "Tú dolor nadie lo siente. Tus alegrías nadie las nota. Tus tristezas nadie las ve. Pero PÓRTATE MAL o comete un ERROR y TODOS están listos para CRITICARTE".

Es la verdad, pues valga la redundancia, el ser humano se ha ido deshumanizando. Antiguamente alguien afectado anímicamente con alguna tristeza o adoleciendo de enfermedad, de inmediato recibía expresiones de cariño y de solidaridad como también ofrecimientos de ayuda, aunque estuviesen circunscritos a buenos deseos y oraciones.

Hoy en día nadie nota tus alegrías ni menos te expresa alguna felicitación por ello, pero como dice la frase si cometes un error, todos o casi todos serán implacables en la crítica, que puede llegar hasta improperios y acusaciones exageradas.

Insistimos, hay carencia de afectividad en las personas y cada día que pasa los seres humanos son más fríos, calculadores y muchas veces hasta odiosos,

En la actividad política lo expuesto es cada día más frecuente, ante la incomprensión de políticos en ésa actividad, que no perdonan nada, que todo critican y hasta podríamos decir se solazan de los errores de sus colegas, sacando pecho con anodinas comparaciones que implicarían que ellos no podrían equivocarse, lo que francamente es improbable, pues el acertar como el errar, ambos son resultados cotidianos del comportamiento humano.

Hasta por conveniencia podríamos decir, a los políticos les conviene ser más humanos, para comprender los pesares de los demás y ayudarlos a superarlos, pues en algún momento requerirán de su apoyo en procesos electorales, o entre colegas para facilitar conciliaciones a través de conversaciones y concertaciones en que hay que hacerse mutuas concesiones para llegar a justos medios.

Muchas veces, cuando se trata de alcanzar por lo menos las votaciones mínimas para tomar acuerdos en entidades con asambleas colectivas como son los consejos regionales o los concejos municipales, o también las cámaras legislativas, es indispensable que haya existido antes por lo menos trato respetuoso, pues nadie tendrá la voluntad de sentarse a la mesa a negociar -en el buen sentido de la palabra – si antes te han insultado y agraviado en algún debate, casi diríamos hasta "mentado la madre".

Se impone que los seres humanos seamos más humanos, retornando a las buenas costumbres y maneras que no deberían perderse.

SOPA de LETRAS

Encuentra las palabras ocultas en la sopa de letras. Las palabras pueden estar en cualquier dirección; horizontal, vertical o diagonal.

¡BUENA SUERTE Y QUE SE DIVIERTAN!

M A D R E A M O R C A R I Ñ O F L O R
H O G A R T E R N U R A A B R A Z O S
C U I D A D O S O N R I S A S F A M I L I A
G R A T I T U D B E S O S A L E G R I A
P A C I E N C I A D U L Z U R A V I D A
C O M P R E N S I O N A P O Y O L U Z
E N S E Ñ A N Z A F O R T A L E Z A
R E S P E T O V A L O R E S C A L O R
D E D I C A C I O N E S P E R A N Z A
C O R A Z O N I N S P I R A C I O N

- MADRE
- AMOR
- CARIÑO
- FLOR
- HOGAR
- TERNURA
- ABRAZOS
- CUIDADO
- SONRISAS
- FAMILIA
- GRATITUD
- BESOS
- ALEGRIA
- PACIENCIA
- DULZURA
- VIDA
- COMPRENSION
- APOYO
- LUZ
- ENSEÑANZA
- FORTALEZA
- RESPETO
- VALORES
- CALOR
- DEDICACION
- ESPERANZA
- CORAZON
- INSPIRACION

¿Lograste encontrar todas?

¡Sigue practicando y divirtiéndote con nuestra Sopa de Letras de FEM!

fem
FEM INTERNATIONAL GROUP

Aprenda más todos los meses con estos coleccionables de FEM International Magazine

fem Inglés viendo y aprendiendo

1 MOTHER
MADRE
A woman who loves and cares for her children.
Mujer que ama y cuida a sus hijos.

2 FLOWERS
FLORES
Colorful plants that make people happy.
Plantas coloridas que hacen felices a las personas.

4 GIFT
REGALO
Something you give to show love.
Algo que das para demostrar amor.

5 HUG
ABRAZO
Holding someone close to show you care.
Sostener a alguien cerca para mostrar que te importa.

3 CARD
TARJETA
A special piece of paper with kind words.
Un papel especial con palabras amables.

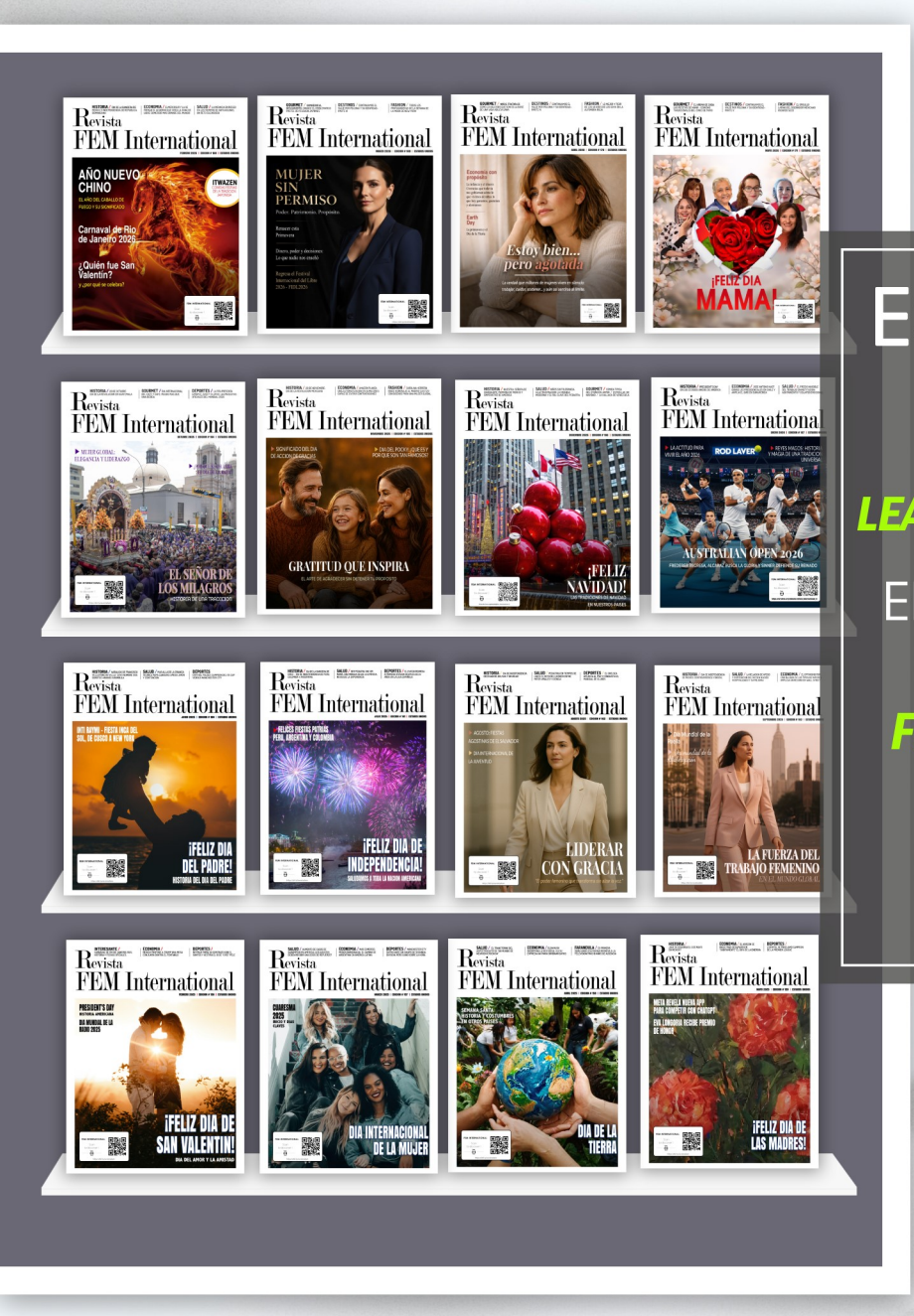
HAPPY MOTHER'S DAY! ¡FELIZ DÍA DE LA MADRE!
Learn useful words in English and Spanish. *Aprende palabras útiles en inglés y español.*

6 THANK YOU
GRACIAS
Words to show appreciation and gratitude.
Palabras para mostrar aprecio y gratitud.

Let's celebrate and thank all mothers today and every day. Celebremos y agradezcamos a todas las madres hoy y siempre.

Revista FEM International

https://archive.org/details/@fem_international_tv



ESCANEEN, CLICK & DISFRUTE

LEAN DESDE CUALQUIER DISPOSITIVO

EDICIONES 100% DIGITALES DESDE EL 2023

FEM INTERNATIONAL MAGAZINE

Lea aquí

Revista multicultural e informativa totalmente gratuita que se publica mensualmente e informa acerca de distintos temas de interés para nuestros lectores, descubra noticias de inmigración, artículos de salud, viaje a lugares paradisíacos con “Destinos”, deliciosas recetas de gastronomía, notas de deportes, motivación, noticias internacionales, artículos ecológicos, notas juveniles y mucho más.

FEM International Group

trending

<< REGRESO A CONTENIDO

46 Polonia y su identidad—Parte V
50 Economía del cuidado: Lo que vale y no se paga
52 Colectivo malagueño de Escritores
54 Galería Virtual del artista plástico, Sr. Manuel Terrones Jáuregui.

Para los polacos, el corazón del país late en CRACOVIA, con sus edificios de ladrillo y la segunda universidad más antigua de Europa Central.

El Castillo Real y la catedral otean desde lo alto de la colina Wawel el trazado de las calles empedradas y el trajín de miles de turistas que deambulan admirando los bellos ejemplos de arquitectura gótica, renacentista y barroca.

POLONIA Y SU IDENTIDAD-PARTE V

Irene Abecia Navarro

Guía de Turismo desde España & Columnista de Destinos FEM International Group

El agradable parque Planty rodea el centro histórico allá donde las antiguas murallas protegían abrazando los numerosos tesoros medievales, como la Basílica de Santa María, con uno de los altares más bellos que yo haya visto.

Más retirado, el gueto judío permanece contando tristes historias a través de sus edificios desconchados por el paso del tiempo. La célebre fábrica de esmaltes y munición de guerra, la de Schindler, se conserva para recordarnos que la compasión y la piedad resistieron ante la sinrazón de un periodo de terror.

Pues bien, amigos, aquí termina, o quizás debería decir comienza, un viaje al pasado y al presente; al lugar donde un gran pueblo ha resistido pese a los envites de sus adversarios. Inolvidable, Polonia.

INRI

ECONOMIA DEL CUIDADO: LO QUE VALE Y NO SE PAGA

Graciela Velasco Aguirre

Contadora pública, escritora, locutora y podcaster mexicana.
Co-Conductora de "Semillas de Abundancia" en Luna 9 Radio

En las familias, el cuidado es el latido que sostiene la vida diaria. Criar a los hijos, acompañar a los padres mayores, escuchar, organizar, cocinar, atender, resolver… estas tareas mantienen funcionando hogares, comunidades y relaciones. Gran parte de ese trabajo no aparece en nóminas ni en cuentas bancarias. Esto es lo que podemos denominar: la economía del cuidado. Y, aunque no siempre se paga, tiene un valor enorme tanto económico, emocional como social.

Todo lo que hacemos… y casi nadie toma en cuenta.

La economía del cuidado abarca todas esas actividades que permiten que la vida continúe, tales como: criar, educar, acompañar, atender enfermedades, organizar la casa, cuidar a personas mayores y apoyar emocionalmente a la familia. Según estudios internacionales, si ese trabajo no remunerado se pagara, representaría una parte significativa del Producto Interno Bruto de muchos países. En otras palabras: lo que ocurre dentro de los hogares también mueve la economía.

Pero hay un detalle importante. Este trabajo, en su mayoría, lo realizan las mujeres. Muchas veces sin reconocimiento, sin descanso suficiente y, en algunos casos, sin la posibilidad de generar ingresos propios al mismo tiempo.

El costo invisible del cuidado

Cuidar a otros es un acto profundamente humano y valioso. Pero cuando no hay equilibrio, también puede acarrear costos que rara vez se mencionan.

- Costo emocional: cuidar implica energía, paciencia y presencia constante.
- Costo mental: suele haber una agenda mental con citas médicas, tareas escolares, pagos pendientes, cumpleaños y necesidades de cada miembro de la familia.
- Costo económico: muchas mujeres reducen su jornada laboral, rechazan oportunidades profesionales o posponen proyectos personales, lo que afecta ingresos, ahorros y la seguridad financiera a largo plazo.

El cuidado también necesita cuidado

Hablar de economía con propósito significa reconocer que cuidar a otros no debe convertirse en descuido de nosotras mismas. El cuidado no debe vivirse desde la culpa ni desde el sacrificio constante. Debe haber espacio para el descanso, el apoyo compartido y la conversación familiar sobre cómo distribuir responsabilidades. Cuando el cuidado se comparte, se vuelve más sostenible; y cuando se reconoce, se valora más.

El valor del tiempo

En finanzas solemos hablar de dinero, pero rara vez hablamos del valor del tiempo. Cada hora dedicada a cuidar, organizar o sostener emocionalmente a otros es una inversión de vida. Por eso es importante preguntarnos:

- ¿Estoy teniendo tiempo para mí?
- ¿Estoy recibiendo apoyo?
- ¿Estoy tomando decisiones económicas que también cuiden mi futuro?

La economía personal no se trata solo de números: también de energía, equilibrio y bienestar.

Este mes, en México y en muchas partes del mundo, celebramos el Día de las Madres: una fecha que, entre flores y reuniones familiares, nos recuerda que el cuidado diario sostiene la vida y la economía. Pero también nos confronta con una verdad incómoda: gran parte de esa labor cotidiana permanece invisible y poco remunerada. Si el amor, la paciencia y la presencia de las madres son la base de hogares sanos y de comunidades fuertes, entonces esta conmemoración debería convertirse en un llamado a la acción: políticas y prácticas que distribuyan la carga del cuidado, licencias justas, guarderías de calidad, horarios flexibles y una remuneración digna cuando corresponde. Que cada celebración se traduzca en pasos concretos hacia una economía más humana, en la que cuidar no sea un sacrificio silencioso, sino una elección colectiva que cuida el presente y fortalece el futuro de todas las familias.

Ejercicio para este mes

Propongo un ejercicio sencillo, pero muy revelador. Durante una semana, anota todas las actividades de cuidado que realizas en tu día a día: desde las más evidentes—cocinar o acompañar a alguien al médico—hasta las más invisibles: recordar citas, escuchar problemas, organizar la casa o resolver pendientes familiares. Después, reflexiona sobre estas tres preguntas:

1. ¿Cuántas horas de mi semana dedico al cuidado de otros?
2. ¿Qué parte de ese cuidado podría compartirse o delegarse?
3. ¿Qué pequeña acción puedo hacer este mes para cuidar también de mí?

Puede ser tan simple como reservar una hora para algo que disfrutes, pedir ayuda en una tarea específica o reconocer todo lo que ya haces. Reconocer el valor de tu tiempo también es una forma de amor propio.

Una economía más humana

La economía del futuro no solo necesita números sanos: también necesita relaciones sanas. Reconocer el valor del cuidado es un paso clave para construir una sociedad más equilibrada, donde el bienestar no dependa del sacrificio silencioso de alguien más. Cuidar es valioso. Pero quien cuida también merece cuidado. Cuando aprendemos a equilibrar ambas cosas, sembramos una economía más justa, más consciente y, sobre todo, con más propósito.

Te abrazo con cariño,

Reconocer el valor de tu tiempo también es una forma de amor propio.

COLECTIVO MALAGUEÑO DE ESCRITORES

Isabel María Valencia

Presidenta del Colectivo Malagueño de Escritores
y Columnista Cultural de FEM International Group

1 MIGUEL CHECA

Licenciado en Filología Hispánica por la Universidad de Málaga y profesor jubilado de Lengua Castellana y Literatura, labor que desempeñó en diversos institutos de Cádiz y Málaga como jefe de departamento y tutor de máster.

Su trayectoria literaria destaca por una prolífica producción en poesía, microrrelato y ensayo, colaborando en prensa y revistas especializadas como Analecta Malacitana, Azahar y Alma América. Ha sido galardonado con el Primer Premio "Brilla una estrella" (2024), el XXXIII Concurso "María Fuentetaja" de El Escorial (2024) y el Primer Premio en la revista Encontrarte (Venezuela). Finalista en certámenes internacionales de España y Latinoamérica, su obra ha sido traducida al italiano y recogida en numerosas antologías. En 2026 ha publicado su poemario Marea de versos azules (Avant Editorial), consolidándose como una voz activa y premiada en el panorama lírico actual.

Marea de versos azules

Es una meditación lírica sobre la existencia, donde el Mediterráneo y la luz actúan como ejes simbólicos de la memoria. A través de un lenguaje cromático y metáforas costeras, Miguel Checa Mancebo explora la dualidad entre la plenitud y la melancolía, transformando el "desatino gris" en una luminosa redención.

Esta travesía poética recorre naufragios emocionales y despertares de esperanza, invitando al lector a un ritual de renovación frente al horizonte. Es, en esencia, una vibrante "metamorfosis azul" que celebra la capacidad del espíritu para hallar belleza en la cotidianidad y zurcir, con versos, los desgarros del tiempo.

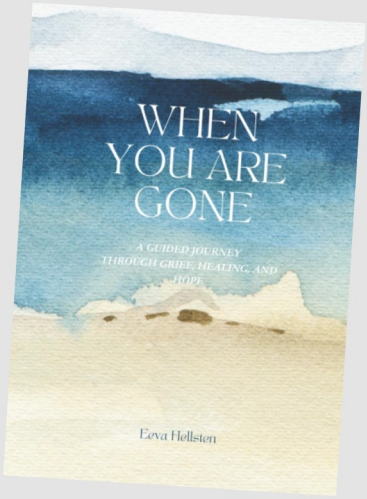
2 EVA HELLSTEIN

Escritora, coach y educadora, cuya labor profesional se centra en el crecimiento personal, las transiciones vitales y la profundidad de la experiencia humana. Su enfoque integra la reflexión con la psicología, con el propósito constante de transformar el conocimiento teórico en herramientas prácticas y cercanas para la vida cotidiana.

Su primer libro, When You Are Gone, surge de un espacio profundamente íntimo: el amor y la incertidumbre que surge ante la pérdida de un ser querido. A través de su obra, Eeva busca brindar un acompañamiento silencioso, ofreciendo palabras de consuelo cuando las propias resultan insuficientes. Su escritura se distingue por un tono sensible y reflexivo, impulsado por el deseo de que los momentos de mayor vulnerabilidad se transiten con mayor serenidad y compañía.

WHEN YOU ARE GONE

(próximamente en español). Una guía compasiva para transitar el duelo. El duelo lo cambia todo: redefine nuestro mundo, nuestra identidad y hasta nuestra sensación de seguridad. "Cuando ya no estás" no es solo un libro; es un compañero silencioso para esos días en los que la pérdida pesa demasiado para cargarla en soledad. En los momentos en que las palabras fallan, esta obra actúa como un amigo paciente que no busca "arreglar" el dolor, sino honrarlo. Combinando perspectiva psicológica con reflexiones profundas, el libro ofrece herramientas para comprender cómo el duelo afecta al cuerpo y al cerebro. A través de ejercicios suaves y espacios de escritura guiada, invita al lector a procesar emociones abrumadoras y a reconectar con sus recuerdos. Es un refugio diseñado para recordar que sanar no significa olvidar, sino aprender a llevar el amor hacia adelante de una manera nueva. Porque, aunque el duelo sea real, la sanación es posible y el amor siempre perdura.



3 MIA GABRIELLE

Nació en Granada y reside actualmente en Málaga. Es Licenciada en Filología Hispánica y Filología Inglesa. Profesionalmente es profesora de Lengua y Literatura. Pertenece al Colectivo Malagueño de Escritores, al colectivo de escritores Generación Espontánea y a la Asociación Mijeña Amigos de la Literatura, y colabora activamente en eventos literarios para el fomento de la cultura y la literatura. Algunos de sus microrrelatos y poemas han sido premiados y publicados en antologías, como: “Pluma, tinta y papel” (Diversidad Literaria); “Pongamos que hablo de Andalucía” (Diversidad Literaria); 6º Concurso de Microrrelatos del Círculo Creativo de Burgos, entre otros.

LA DAMA DEL AIRE

La dama de aire (2024) Lucinda queda fascinada al conocer a la tía de su amiga y visitar su casa decimonónica. La mansión, detenida en el tiempo, envuelve a la protagonista en una atmósfera cautivadora. Un cuadro de una mujer vestida de amarillo se convierte en el centro de su curiosidad y en la clave de una revelación que la llevará a replantearse aspectos fundamentales de su propia existencia.

PRESENTACION DEL **ARTISTA PERUANO**

Francisco Manuel Terrones Jáuregui

Escultor Autodidacta oriundo de Cajamarca, Perú.
Expositor de arte nacional e internacional.

En la Galería Virtual de FEM International, este mes tenemos el honor de presentar la obra de un creador cuya trayectoria se ha forjado desde la intuición, la disciplina personal y una profunda conexión con la materia: Francisco Manuel Terrones Jáuregui.

Nacido el 15 de junio de 1959 en Cajamarca, Perú, Terrones Jáuregui es un escultor autodidacta que ha construido su camino artístico al margen de los circuitos académicos tradicionales, apostando por una búsqueda genuina y libre. Su obra se caracteriza por una sensibilidad estética que no solo responde al placer de crear, sino también al deseo de transmitir ese goce al espectador, estableciendo un diálogo íntimo entre la pieza y quien la contempla.

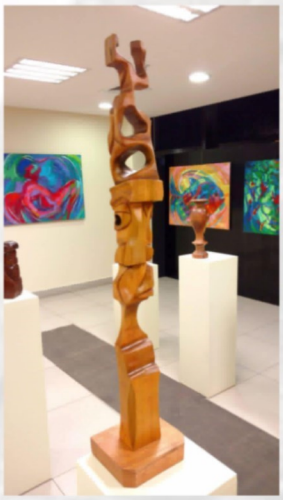
En su proceso creativo, el artista privilegia la expresión por encima de la forma rígida. Su lenguaje plástico se inclina hacia lo gestual, lo espontáneo y, en ocasiones, hacia lo que él mismo describe como una "irreverencia" frente al material. Esta aproximación le permite explorar las posibilidades expresivas de cada elemento, donde el accidente, la textura y la huella del proceso se convierten en protagonistas. En particular, cuando trabaja la madera, emerge un delicado equilibrio entre lo pulido y lo orgánico, entre la intervención humana y la esencia natural del material.

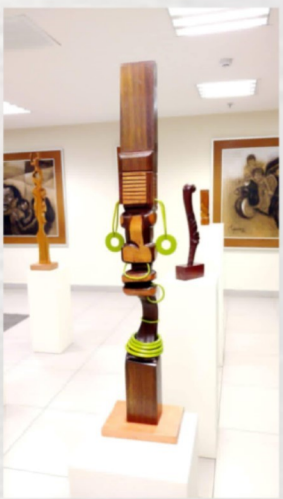
La diversidad temática, formal y dimensional de sus piezas responde a una constante inquietud por experimentar. Cada obra es el resultado de una búsqueda persistente, donde la composición y la factura se convierten en espacios de disfrute y descubrimiento. Esta libertad creativa se traduce en un universo escultórico amplio, que rehúye de las etiquetas y abraza la exploración como principio fundamental.

A lo largo de los últimos años, Terrones Jáuregui ha consolidado una presencia activa en el circuito artístico, participando en numerosas exposiciones colectivas tanto en Perú como en el ámbito internacional. Entre ellas destacan su presencia en galerías y centros culturales de Lima, así como su participación en muestras internacionales en Ecuador y Francia, incluyendo la prestigiosa Université Paris 1 Panthéon–Sorbonne. Estas experiencias han permitido que su obra dialogue con diversas audiencias y contextos, enriqueciendo su propuesta artística.

Su recorrido incluye también exposiciones bipersonales y participación en iniciativas virtuales de alcance global, como la Bienal Mundial de Arte "PANDEMIA S.O.S. Madre Tierra", reafirmando su compromiso con el arte como vehículo de reflexión y conexión en tiempos contemporáneos.

Hoy, en FEM International, celebramos a un artista que ha hecho de la libertad creativa su mayor manifiesto, y cuya obra invita a redescubrir la materia desde una mirada honesta, expresiva y profundamente humana.





Revista FEM International emprende

La visibilidad efectiva para emprendedores y nuevos negocios

ESTADOS UNIDOS - MEXICO - PERU - COLOMBIA - ESPAÑA - FRANCIA - POLONIA - VENEZUELA - ECUADOR - ITALIA - JAPON - ARGENTINA - URUGUAY - NORUEGA - ALEMANIA - SUI

3 razones
para elegirnos

1. Audiencia local e internacional
2. Impacto en varios formatos
3. Inversión accesible

CONTACTANOS AQUI

Lean nuestras ediciones online

EL MOMENTO DE BRILLAR ES AHORA

ELIGE EL PAQUETE ORO

Y DEJA QUE TU MARCA PROFESIONAL

CRUCE FRONTERAS

PLAN ORO

https://bit.ly/miplanoro

¿QUE BENEFICIOS TENGO?

- Autoridad escrita y credibilidad internacional.
- Publicidad que no pasa desapercibida.
- Recomendación de confianza.
- Difusión en redes sociales.

POR SOLO $100 MENSUALES

¡CUPOS LIMITADOS!

¿QUIERES MAS PACIENTES/CLIENTES EN EL 2025?
SI DIJISTE QUE SI, EL PAQUETE ORO ES PARA TI

Xpertax CORP
Jorge Arana Jr.
¡LLEGO LA TEMPORADA DE IMPUESTOS!
PONTE AL DIA CON TUS IMPUESTOS
30 plus Years of Experience
Authorized IRS e-file Provider
NOTARY PUBLIC
LLAMENOS PARA UNA CITA
(201) 869-1804
✓ Personal & Business Taxes
✓ Profit & Loss Statement
✓ Income Tax for all 50 states
✓ Sales & Use Tax
✓ Past Year Taxes & New ITIN numbers
✓ Business Formation & Payroll Service
✓ Realizamos todo tipo de Traducciones y Notarizaciones
www.xpertaxcorp.com
info@xpertaxcorp.com

LAW OFFICES OF INGRID ECHEVERRIA ATTORNEYS AT LAW
MAS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA
¡LA ABOGADA DE LOS LATINOS!
NUESTROS SERVICIOS
• Deportation Defense
• DACA
• Residencia y Ciudadanía
• Leyes de Familia / Divorcio
• Custodia / Soporte para Niños
• Abuso Infantil
• Violencia Doméstica
• Defensa de Deportación
• Corte Municipal
• Defensa por DUI
424-57th Street,
West New York, NJ 07093
INFORMES
☎ 201 295 8999
551 313 3191
Abogada Ingrid Echeverria
echeverriaimmigrationtv

MetroBix
Diverse Solutions
NUESTROS SERVICIOS
SEGUROS DE VIDA
REPARACION DE CREDITO
FORMAS DE INMIGRACION
SEGUROS DE CASA
SEGUROS DE NEGOCIOS
TRADUCCIONES
PRESTAMOS PARA SMALL BUSINEES
BUSINESS FUNDING
3904 BERGENLINE AVE
(551) 323-2599
3916 BERGENLINE AVE
(201) 751-5454
5918 BERGENLINE AVE
(551) 799-1117

fem
FEM
INTERNATIONAL
GROUP
Te acompaña
MARKETING
PARA
ESCRITORES
COMBINACION DE
estrategias y tácticas para
AUMENTA TU VISIBILIDAD
• Llegue a una audiencia global.
• Publicidad de promoción de sus libros.
• Publicidad en internet & Paid Media.
• Diseños creativos.
• Creación de marca personal.
• Entrevistas en programa cultural.
• Difusión en podcast.
¡NO TE QUEDES AFUERA,
SOLICITA MAS INFORMACION!
https://bit.ly/mkt_escritores
FEM International - Tel. +1 551.327.2498 - feyesperanzamag@gmail.com

entretenimiento

E

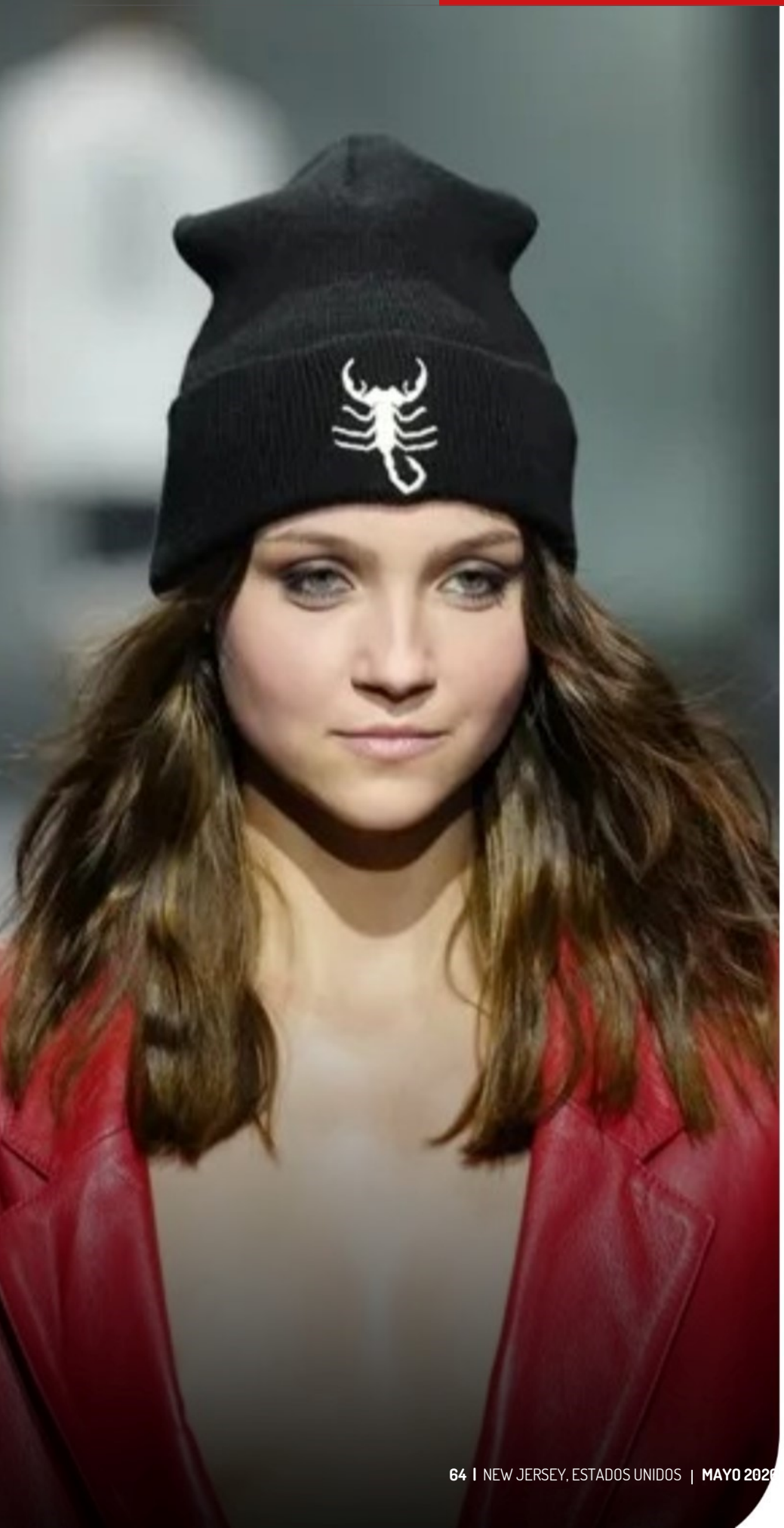
<< REGRESO A CONTENIDO

62 El orgullo Latino del diseñador mexicano Ricardo Seco desenbarca en la 080 de Barcelona
66 Real Madrid campeones de UVL2026
67 Carlos Alcaráz y Aryna Sabalenka, premios Laureus a mujeres deportistas del año

RAÍZ

EL ORGULLO LATINO DEL DISEÑADOR MEXICANO

RICARDO SECO DESEMBARCA EN LA 080 DE BARCELONA



Lara Malvesí | Barcelona (EFE).- El diseñador mexicano Ricardo Seco, habitual de las pasarelas de Nueva York y París, ha presentado este jueves por primera vez colección en la 080 Barcelona, una retrospectiva de su ya larga trayectoria con el mínimo común denominador del orgullo de ser latino.

'Orgullo migrante' es el título de la colección de 'street style' sofisticado en el que ha mezclado nuevas prendas con otros básicos icónicos de su patrimonio sartorial, como las 'chamarras' y camisetas con mensajes como «Soy orgulloso latino» o «La vida antes que la visa».

También el 'Tú me puedes llamar DACA, pero soy el hijo de un sueño', en referencia al acrónimo (Acción Diferida para los Llegados en la Infancia, en inglés) que permitió hace una década a 700.000 jóvenes inmigrantes -a los que también se llamó 'dreamers'- vivir, estudiar y trabajar legalmente en EE.UU.

Antes del desfile, Seco ha explicado a EFE su «felicidad» por desfilar por primera vez en España y en una plataforma como la Barcelona, de «mucho nivel».

Ser inmigrante en tiempos de Trump

«He querido traer una retrospectiva de mis colecciones, tirando la vista atrás de 2012 hasta acá, y a través de las prendas hablo de lo que supone ser inmigrante mexicano en EE.UU. Es parte de mi identidad. Solo el que lo ha vivido lo sabe», ha enfatizado.

Seco fue un pionero en el relato inmigrante latino en EE.UU. mucho antes de Bad Bunny y tras los primeros ataques del presidente norteamericano Donald Trump a México, que empezaron ya desde la campaña que precedió a su primer mandato.

FOTO: [TXT] EFE/Alejandro García

«Todo este mensaje lo empecé cuando ese señor iba a ser presidente y estaba el conflicto con México. Y yo la verdad estoy muy agradecido a México por ser cómo soy. Y decidí empezar a hablar de orgullo y de dignificar al migrante», ha añadido.

Parte de esa denuncia son también la bolsas de basura que usa sobre la pasarela y que emulan a las que usa la Policía de EE.UU. para verter ahí los pocos enseres del inmigrante cuando es detenido y deportado.

En las prendas combina los colores de México (verde, blanco y rojo), con «el naranja y rosa latino». Todo ello en contraste con el negro que, ha dicho, simboliza a las grandes ciudades de destino de la inmigración como Nueva York.

Colabora Mónica Lozano

Todo ello en piel, algodón, cachemir, punto y seda en forma de abrigos, sudaderas, camisetas, bermudas, 'shorts' y 'bombers'.

En algunas piezas ha impreso imágenes tomadas por la artista Mónica Lozano, que a lo largo de los años ha fotografiado la manera en la que los inmigrantes han pasado de uno a otro lado de la frontera.

«Retrato el ingenio de ir en un camión, una llanta, un barco, o incluso en un colchón o un asiento», ha destacado.

Antes de Ricardo Seco, la 080 ha sido escenario de la esperada nueva colección del talentoso y joven diseñador local Guillermo Justicia, que ha presentado 'Viscerum', una evolución de su trabajo anterior con más volúmenes y llamativos patrones con los que ha querido reflexionar sobre conceptos como la soledad y el miedo.

Otro de los nuevos nombres de este jueves de 080 ha sido Bibencia, la firma de Roberto Montes Sanz que en su trabajo 'Penélope' ha usado la corsetería como hilo conductor de la colección.

Han acabado de redondear la tercera jornada de moda otros nombres habituales de la pasarela barcelonesa que también traían propuestas como Habey Club, Doblas, Reparto y Benavente.

REAL MADRID CAMPEONES DE UVL2026: **CAMPEONES DE LA LIGA JUVENIL DE LA UEFA**

Fuente: **Los Angeles Times**

“El arquero madridista Javier Navarro fue clave en el triunfo 4-2 en la tanda, al atajar los disparos de Naim Amengai y Tian Koren”.

El Real Madrid al menos se aseguró un trofeo esta temporada al volver a proclamarse campeón europeo el lunes.

Los merengues ganaron la final de la Youth League de la UEFA, en la práctica la Liga de Campeones para equipos Su19, al vencer al Club Brujas en una tanda de penales tras un empate 1-1 en una tarde soleada en Suiza.

El arquero madridista Javier Navarro fue clave en el triunfo 4-2 en la tanda, al atajar los disparos de Naim Amengai y Tian Koren.

El segundo título del gigante español en los 12 años de historia de la competición juvenil de la UEFA llegó cinco días después de la eliminación en los cuartos de final de la Liga de Campeones, en los que el Madrid no alineó a ningún jugador formado en su cantera en el once titular ante el Bayern Múnich.

El presidente del club, Florentino Pérez, estuvo el lunes en el estadio del club suizo Lausanne-Sport junto al presidente de la UEFA, Aleksander Ceferin. Hace dos meses, el Madrid y la UEFA resolvieron una disputa de años por el fallido proyecto de la Superliga separatista impulsado por Pérez.

Ceferin entregó las medallas a los jugadores y puso su brazo derecho sobre los hombros de su compatriota esloveno Koren para consolar al lloroso jugador de 16 años.

El defensor madriditas Diego Aguado anotó el penal decisivo, superando la estirada del arquero Argus Vanden Driessche. Los equipos fueron directamente a la tanda sin jugar tiempo extra.

Fue la segunda victoria del Madrid en una tanda de penales en tres días, después de que las atajadas de Navarro ayudaran al equipo a vencer al

Paris Saint-Germain el viernes en las semifinales, que también terminaron 1-1 sobre el césped artificial de Lausana.

El lunes, Madrid dominó el inicio del partido y el extremo Daniel Yáñez estuvo cerca de marcar en tres ocasiones.

La ventaja llegó a los 23 minutos, cuando el centrodelantero Jacobo Ortega anotó dentro del área chica con un sutil taconazo derecho. La defensa de Brujas hacia agua y el Madrid dispuso de dos oportunidades en los siguientes 90 segundos para ampliar la ventaja.

Brujas igualó a los 64, cuando una arremetida de Koren y un centro rasante que cruzó el área encontró a Tobias Lund Jensen.

El Madrid alcanzó a Chelsea con dos títulos de la Youth League. El Barcelona tiene tres, incluido el del año pasado.

Los azulgranas tienen una clara ventaja sobre Madrid en La Liga española, y la Real Sociedad conquisto la Copa del Rey el sábado, dejando al primer equipo del Madrid, repleto de estrellas, expuesto a quedarse sin trofeos por segunda temporada consecutiva.

CARLOS ALCARAZ Y ARYNA SABALENKA, **PREMIOS LAUREUS A MEJORES DEPORTISTAS DEL AÑO**

Fuente: **Agencia EFE Deportes**

El tenista español Carlos Alcaraz y la bielorrusa Aryna Sabalenka han sido distinguidos este lunes en Madrid con el premio Laureus a mejores deportistas del año.

Alcaraz fue galardonado después de conquistar ocho títulos en 2025, entre ellos Roland Garros y el Abierto de Estados Unidos, y de terminar el año pasado como número uno del mundo.

El murciano, de 22 años, ya fue galardonado por Laureus como deportista revelación de 2023 y se hizo este lunes con el premio principal un año después de haber sido nominado para el mismo junto al pertiguista sueco Armand Duplantis, que fue quien lo ganó.

Duplantis repetía como aspirante este año y los otros candidatos, además de Alcaraz, eran el tenista italiano Jannik Sinner, el piloto de motos español Marc Márquez, campeón de MotoGP, el futbolista francés Ousmane Dembélé, último Balón de Oro, y el ciclista esloveno Tadej Pogacâr, triple campeón del Tour de Francia.

Alcaraz, que no participará en el Abierto de Madrid por una lesión en la muñeca derecha sufrida en el Godó en Barcelona, recuperó el número uno del mundo el 3 de noviembre de 2025 y lo conservó durante 22 semanas consecutivas, hasta que perdió la final del Masters 1.000 de Montecarlo a principios de abril frente a Sinner.

Ganador de 26 títulos ATP y actual número 2 del mundo, Alcaraz conquistó 8 torneos el año pasado: Tokio, Estados Unidos, Cincinnati, Queens, Roland Garros, Roma, Montecarlo y Rotterdam, con un total de 71 victorias y 9 derrotas. Este año ganó en Australia y en Doha.

Alcaraz: «Que fuerce para este Roland Garros me puede perjudicar en el futuro»

Alcaraz declaró que su presencia en Roland Garros dependerá de cómo salga la prueba a la que se someterá en los próximos días aunque dejó entrever que no forzará su vuelta, ya que prefiere volver «un poco más tarde y bien que pronto y mal».

Ganador de 26 títulos ATP y actual número 2 del mundo, Alcaraz conquistó 8 torneos el año pasado: Tokio, Estados Unidos, Cincinnati, Queens, Roland Garros, Roma, Montecarlo y Rotterdam, con un total de 71 victorias y 9 derrotas. Este año ganó en Australia y en Doha.

El tensita español Carlos Alcaraz posa con su premio Laureus a mejor deportista del año. EFE/Juanjo Martin

Alcaraz: «Que fuerce para este Roland Garros me puede perjudicar en el futuro»

Alcaraz declaró que su presencia en Roland Garros dependerá de cómo salga la prueba a la que se someterá en los próximos días aunque dejó entrever que no forzará su vuelta, ya que prefiere volver «un poco más tarde y bien que pronto y mal».

El español se dañó la muñeca la pasada semana en el transcurso del partido de segunda ronda del Trofeo Conde de Godó en Barcelona ante el checo Tomas Machac. Fue atendido por el médico de pista y, aunque ganó el encuentro, se retiró del torneo.

En Madrid, dónde recibió el Premio Laureus al mejor deportista de 2025, se le vio con una llamativa férula para inmovilizar esa muñeca, algo que ha generado cierta preocupación.

«Voy a hacerme una prueba igual a la que me hice pero ahora con más tiempo desde que me lesioné», dijo en conferencia de prensa Alcaraz, que no quiso valorar en porcentaje las posibilidades de estar en Roland Garros.

La tenista Aryna Sabalenka, mejor deportista

La tenista bielorrusa Aryna Sabalenka, actual número uno del mundo, fue galardonada mejor deportista del año durante la Gala de Laureus, después de hacerse en 2025 con su cuarto Grand Slam en el Abierto de Estados Unidos y ser finalista en Australia y Roland Garros.

Sabalenka, de 27 años, se impuso en la votación a la futbolista española Aitana Bonmatí, reconocida con este premio en 2024 y ganadora por tercera vez del Balón de Oro, y a las atletas estadounidenses Melissa Jefferson-Wooden, campeona del mundo de

Revista

FEM International

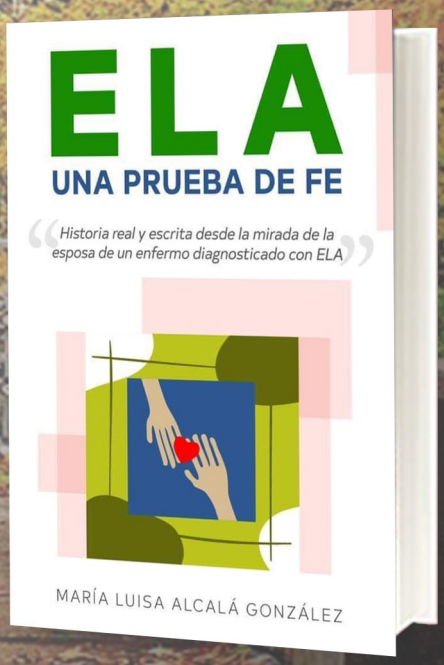
fem
FEM INTERNATIONAL GROUP

feyesperanzamag@gmail.com
Tel: 201-351-3907 | WhatsApp: +15512548201

amazon.com BEST SELLING BOOK

Presentación del libro:

ELA:
UNA PRUEBA DE FE



MARIA LUISA ALCALA

Historia real contada desde el corazón, que narra las experiencias vividas por la familia cuando uno de sus integrantes recibe el diagnóstico con la enfermedad Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

amazonkindle amazon

https://amzn.to/48p14DO